

# Trabajo Fin de Grado

## Magisterio en Educación Primaria

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN FÍSICA

EMOTIONAL EDUCATION IN PHYSICAL  
EDUCATION

Autor/es

Alejandro Salazar Sanz

Director/es

Pilar Balbina Cáncer Lizaga

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Año 2019-2020

## RESUMEN

La Educación Emocional es una temática novedosa y actual, que está en continua investigación a día de hoy. Se está investigando cómo implantarla con éxito en el campo de la educación. Por esta razón y por el interés que despierta en mí, surge este trabajo de fin de grado, el cual tiene como objetivo repasar y revisar las teorías emocionales que han ido apareciendo, así como el análisis de las competencias emocionales básicas. Una vez hecha la revisión, se desarrollará una propuesta didáctica en la que se trabaje la Educación Emocional a través de la Educación Física, donde se relacionarán los objetivos y los contenidos de la Educación Física, con las competencias emocionales y sus contenidos necesarios para conseguir el desarrollo íntegro del alumnado.

## ABSTRACT

Emotional Education is a novel and current topic, which is in continuous research in our days. Research is underway on how to successfully implement it in the area of education. For this reason and for the interest that arouses in me, this dissertation arises, which aims to review various emotional theories that have appeared, as well as the analysis of basic emotional competences. Once the review is done, a didactic proposal will be developed in which Emotional Education is worked through Physical Education, where the objectives and contents of Physical Education will be related, with the emotional competencies and their necessary contents to achieve the full development of students.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS.....	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
<b>4.1 Antecedentes de la Inteligencia Emocional.....</b>	<b>7</b>
<b>4.2 Evolución del concepto de Emoción.....</b>	<b>7</b>
<b>4.3 Evolución del concepto de Inteligencia.....</b>	<b>9</b>
<b>4.4 Concepto de Inteligencia Emocional.....</b>	<b>12</b>
<b>4.5 Modelos de la Inteligencia Emocional.....</b>	<b>13</b>
<b>4.5.1 Modelos de Habilidades.....</b>	<b>13</b>
<b>4.5.2 Modelos de Personalidad o Mixtos.....</b>	<b>14</b>
<b>4.6 Concepto de Educación Emocional.....</b>	<b>15</b>
<b>4.7 Tipologías y Funciones de las Emociones.....</b>	<b>17</b>
<b>4.8 Concepto de Competencia Emocional.....</b>	<b>18</b>
<b>4.9 Modelo Pentagonal de las Competencias Emocionales.....</b>	<b>19</b>
<b>4.9.1 Conciencia Emocional.....</b>	<b>20</b>
<b>4.9.2 Regulación Emocional.....</b>	<b>21</b>
<b>4.9.3 Autonomía Personal.....</b>	<b>22</b>
<b>4.9.4 Competencia Social o Inteligencia Interpersonal.....</b>	<b>23</b>
<b>4.9.5 Competencias para la Vida y el Bienestar.....</b>	<b>25</b>
<b>4.10 Investigación sobre la Inteligencia Emocional en España.....</b>	<b>29</b>
<b>4.11 La Educación Emocional en el Currículo.....</b>	<b>29</b>
<b>4.12 La Educación Emocional en el Currículo de Educación Física en Aragón.....</b>	<b>31</b>
<b>4.13 Concepto de Clima Emocional.....</b>	<b>33</b>
<b>4.13.1 Concepto de Clima Escolar.....</b>	<b>34</b>
<b>4.13.2 Concepto de Clima de Aula.....</b>	<b>35</b>
<b>4.14 Concepto de Educación Física.....</b>	<b>37</b>
<b>4.15 La Educación Emocional en Educación Física.....</b>	<b>37</b>
5. PROPUESTA DE TRABAJO.....	40
<b>5.1 Contexto.....</b>	<b>40</b>
<b>5.2 Objetivos Generales y Específicos de Área.....</b>	<b>41</b>

<b>5.3 Criterios de Evaluación Generales y Específicos.....</b>	<b>42</b>
<b>5.4 Contenidos de aprendizaje.....</b>	<b>42</b>
<b>5.5 Competencias Clave .....</b>	<b>43</b>
<b>5.6 Proceso, momentos e instrumentos de evaluación .....</b>	<b>44</b>
<b>5.7 Orientaciones metodológicas .....</b>	<b>46</b>
<b>5.8 Tratamiento de temas transversales .....</b>	<b>47</b>
<b>5.9 Recursos didácticos .....</b>	<b>48</b>
<b>5.10 Desarrollo de las sesiones .....</b>	<b>48</b>
<b>5.11 Temporalización de las sesiones .....</b>	<b>48</b>
<b>6. PROPUESTAS DE MEJORA.....</b>	<b>49</b>
<b>7. CONCLUSIONES.....</b>	<b>50</b>
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>52</b>
<b>9. ANEXOS .....</b>	<b>58</b>
<b>Anexo 1: Cuestionario de Educación Emocional.....</b>	<b>58</b>
<b>Anexo 2: Cartulinas con Emociones para colocar la Pinza Emocional.....</b>	<b>59</b>
<b>Anexo 3: Hoja de Evaluación de las Sesiones .....</b>	<b>59</b>
<b>Anexo 4: Cuestionario de Satisfacción respecto a la Propuesta Didáctica.....</b>	<b>60</b>
<b>Anexo 5: Sesión 1 .....</b>	<b>61</b>
<b>Anexo 6: Sesión 2 .....</b>	<b>62</b>
<b>Anexo 7: Sesión 3 .....</b>	<b>63</b>
<b>Anexo 8: Sesión 4 .....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo 9: Sesión 5 .....</b>	<b>65</b>
<b>Anexo 10: Sesión 6 .....</b>	<b>66</b>
<b>Anexo 11: Sesión 7 .....</b>	<b>67</b>
<b>Anexo 12: Sesión 8 .....</b>	<b>68</b>
<b>Anexo 13: Sesión 9 .....</b>	<b>69</b>
<b>Anexo 14: Sesión 10 .....</b>	<b>70</b>
<b>Anexo 15: Sesión 11 .....</b>	<b>71</b>
<b>Anexo 16: Sesión 12 .....</b>	<b>72</b>
<b>Anexo 17: Temporalización Sesiones 1-6 .....</b>	<b>73</b>
<b>Anexo 18: Temporalización Sesiones 7-12 .....</b>	<b>74</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo de fin de grado, se ha intentado demostrar la importancia de la Educación Emocional y el trabajo de las competencias emocionales en las aulas. Se defiende también, la importancia de la dimensión emocional a la misma altura que la intelectual, otorgándole así el tiempo que necesita para su desarrollo.

Se ha partido de la revisión de los antecedentes de la Inteligencia Emocional, analizando los conceptos de emoción e inteligencia que la componen, para tratar el concepto de Inteligencia Emocional. A continuación, se han descrito los diferentes tipos de modelos que han aparecido respecto a esta temática. Después, se avanza de la Inteligencia Emocional a la Educación Emocional, analizando su concepto y concretando las competencias emocionales que son necesarias para que el alumnado se desarrolle de manera completa. Seguidamente, he analizado la Educación Emocional en España, relacionándola con el currículo de Educación Física de Aragón, describiendo los tipos de climas emocionales que pueden aparecer y relacionando la Educación Emocional con la Educación Física. Por último, se plantea el trabajo de una propuesta didáctica donde se trabaja la Educación Emocional a través de la Educación Física, la cual va dirigida a 1º de primaria.

Este trabajo concluye con posibles propuestas de mejora, las conclusiones a las que se ha llegado y la bibliografía que se ha consultado.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Para mí, la educación es una de las principales bases de la sociedad, y por esta razón, debe ser una disciplina que favorezca el aprendizaje de los conocimientos, habilidades, valores, competencias, rutinas... que necesitamos desarrollar y que están presentes en nuestras vidas. Asimismo, el sistema educativo debe estar en constante revisión, para poder adaptarse y ajustarse a las nuevas realidades y necesidades que vayan apareciendo.

Este último punto, es el que más se critica respecto a esta temática, ya que, aunque es cierto que la educación ha cambiado mucho a lo largo de los últimos años, en muchos lugares, todavía se siguen utilizando métodos y estrategias tradicionales, donde nos centramos más en enseñar a saber determinados conocimientos, que en sentir y descubrir el mundo por nuestra cuenta. También considero que, a día de hoy, la mayoría de sistemas educativos dan mayor importancia a la parte cognitiva que a la emocional, y una de las muchas preguntas que me hago yo es; ¿De qué sirve saber tantas fórmulas y ecuaciones, si luego no sabemos resolver conflictos que nos atormentan en nuestra vida diaria? Es por ello y por otras razones más por lo que he decidido investigar sobre esta temática y formarme en ella, además de desarrollar una propuesta para trabajar las emociones, porque considero que es un aspecto esencial en el que debemos formarnos tanto profesores como alumnado.

He elegido la asignatura de Educación Física para llevar cabo el trabajo de las emociones, porque he realizado la mención en la carrera y debido a que es un medio muy eficaz por las posibilidades y potencialidades que nos ofrece, como explico más adelante, para mejorar nuestras competencias sociales y las de nuestro alumnado. En la propuesta, también se trabajan situaciones cotidianas del alumnado, para así encontrar respuestas entre todos a las situaciones conflictivas y adversas que tengan los niños y niñas en su día a día. De esta manera, podemos prevenir contextos negativos como el estrés, la ansiedad, la violencia, la depresión y favorecer la búsqueda del equilibrio emocional de nuestro alumnado.

### 3. OBJETIVOS

Mi trabajo de Fin de Grado tiene dos objetivos principales:

- Realizar una revisión teórica de los antecedentes bibliográficos que han sido aportados por diversos autores/as sobre las bases o principios, tanto de la Inteligencia Emocional como de la Educación Emocional.
- Realizar una propuesta didáctica en la que trabajemos la Educación Emocional a través del área de la Educación Física, complementando ambos contenidos.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1 Antecedentes de la Inteligencia Emocional

Antes de empezar a hablar sobre el concepto de Inteligencia Emocional (en adelante I.E), debemos hacer un análisis de las palabras que lo componen, para luego especificar qué es y cómo se define la I.E.

### 4.2 Evolución del concepto de Emoción

Para Bisquerra, la palabra clave de la Educación Emocional es emoción. El estudio de las emociones humanas ha pervivido a lo largo de la historia. Actualmente, la Psicología es la encargada de la exploración y del estudio de los sentimientos y las emociones. Para lograr el desarrollo de la psicología de las emociones, es importante conocer y comprender el pasado filosófico acerca de esta temática. A lo largo del tiempo han aparecido muchos preceptos filosóficos sobre las emociones, los cuales nos han llevado a defender en la actualidad que, para comprender la existencia y la conducta humana, se deben conocer y explorar las emociones (Casado y Colomo, 2006).

Según Casado y Colomo (2006), la primera aproximación al concepto de emoción la podemos encontrar en la filosofía griega clásica, abordada por Platón. Para él, el alma está compuesta de tres partes: razón (cognición), apetito (motivación) y espíritu (emoción). Considera la razón como la parte racional del ser humano que guía a las otras dos, es decir, que las emociones supeditan de la razón. Más adelante, en su obra titulada “Retórica”, Aristóteles, expone que la parte racional e irracional conviven entre sí, es decir, las emociones abarcan elementos racionales como expectativas o creencias, por lo que lo racional e irracional no son unidades distintas. A pesar de esta diferencia, Aristóteles y Platón poseen una concepción funcionalista de las emociones. Por otra parte, los estoicos pensaban que las emociones eran alteraciones del ánimo opuestas a la razón. Las emociones son consideradas pensamientos vacíos para ellos, ya que creen que un hombre con gran conocimiento tiene que vivir de acuerdo a la razón.

Más tarde, dejando de lado las concepciones negativas sobre emoción que hemos visto, aparece otra definición de emoción por parte de Tomás de Aquino, diciendo que el ser humano se caracteriza por razón y voluntad, donde las emociones forman parte de la voluntad. Sobre esta concepción funcionalista se formarán las bases de las doctrinas naturalistas de los siglos XVI-XVII (Hobbes, Patrizzi, Hume, Telesio...), donde podemos resaltar a Descartes con su definición y clasificación de las emociones. Para Descartes, las emociones son motivaciones o deseos que nos incitan a llevar a cabo acciones para alcanzar o conseguir el bienestar, y se producen gracias a la interacción entre cuerpo y alma. Su clasificación destaca porque hoy en día sigue coincidiendo gran parte de su modelo con el actual. Él cree que existen seis tipos de emociones, las cuales son: el amor, el odio, la alegría, la tristeza, el deseo y el asombro, y considera las demás como ramificaciones de estas. Este discurso sobre las emociones, coincide en algunos puntos con las doctrinas de Telesio y Hobbes (Casado y Colomo, 2006).

La línea de pensamiento iniciada por Pascal compartida por Rousseau, consideraba los sentimientos como principio autónomo de las emociones, que podían dominar toda la personalidad del individuo. Más adelante, apareció Heidegger (2005), que concibe las emociones como modalidades de ser indispensables para la existencia en el mundo, en palabras de Casado y Colomo (2006). Actualmente, hay que destacar la teoría de los afectos recogida por teóricos como Ahmed (2015) y Lordon (2016).

Como se puede observar, se han ido aportando muchas definiciones y clasificaciones a lo largo de nuestra historia, y la mayoría conciben las emociones como algo negativo que interfiere en nuestra razón. Sin embargo, actualmente, podemos apreciar algunas definiciones más positivas de emoción, como, por ejemplo, la de Alzina (2003): “emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12).

Como se puede apreciar, la reflexión clásica data desde hace muchos años, y en su mayoría, considera las emociones incompatibles con los juicios racionales. Pero, a pesar de ello, actualmente podemos ver una gran evolución en su concepto.



Aunque a día de hoy se siguen entendiendo las emociones como un proceso independiente de los procesos reflexivos, hay que destacar que el pensamiento psicológico moderno defiende la importancia de las emociones al mismo nivel que el de los procesos racionales (Casado y Colomo, 2006).

### **4.3 Evolución del concepto de Inteligencia**

“El paradigma conceptual de la inteligencia ha ido evolucionando a lo largo del tiempo enfocándose desde diferentes perspectivas” (Dueñas, 2002, p. 1).

En el año 1905 surgió, en Francia, la primera escala de inteligencia, la cual fue elaborada por Binet y Simon, y tuvo un gran éxito ya que era la primera vía práctica para poder medir la capacidad mental. En 1911, Lewis M. Terman sugirió varias pruebas adicionales a la Escala Binet-Simon con el fin de complementarla. Así pues, en el año 1916, publicó una nueva escala ampliada, modificada y estandarizada, conocida como Escala Stanford-Binet y a la que él mismo denominó “Revisión y extensión Stanford de la Escala Binet-Simon” (Dueñas, 2002).

De acuerdo con Dueñas (2002), en los años posteriores, los teóricos analíticos se fueron agrupando en dos campos: los que defendían la existencia de un factor general (factor-G) de la inteligencia y los que defendían la teoría de factores múltiples de la inteligencia. En 1927, Spearman propuso una teoría de dos factores sobre la inteligencia: un factor general, que se encarga de la ejecución general de las tareas, y uno o más factores específicos, que son el aspecto «reproductivo» de la capacidad mental.

Según Dueñas (2002), en contraposición a algunas de estas teorías, otros autores, como Thorndike (1935), Thurstone (1938) y Guilford (1967), afirmaron que la inteligencia se compone de muchas aptitudes independientes. Thorndike (1935), concibió la inteligencia como resultado de un gran número de capacidades interconectadas pero independientes, enfoque que actualmente se denomina teoría multifactorial. En el año 1938, Thurstone defendió que la inteligencia no podía interpretarse como un rasgo, por lo que propuso una teoría multidimensional o multifactorial.

De acuerdo con Espitia (2007), Thurstone desarrolló lo que hoy en día se conoce como “modelo de los factores mentales primarios”, en el que plantea siete factores independientes, que son las raíces del comportamiento inteligente: fluidez verbal, velocidad perceptual, significado verbal, facilidad numérica, espacial, memoria y razonamiento inductivo. Según Leal (2011), gracias a este trabajo, Thurstone es considerado un antecedente remoto de las inteligencias múltiples (I.M) de Gardner.

Otro antecedente de las I.M, según Leal (2011), es Guilford con sus trabajos presentados en 1950 sobre la estructura de la inteligencia, los cuales hicieron posible el estudio de la creatividad y el pensamiento divergente. De acuerdo con Dueñas (2002), dentro de este modelo multifactorial, Guilford desarrolló un modelo tridimensional de la inteligencia basado en tres variables: las operaciones (actividad), los contenidos (material) y los productos (resultados).

En los años posteriores, continuó investigándose acerca de la inteligencia, y gracias a algunas de las investigaciones mencionadas anteriormente, empiezan a desarrollarse diferentes teorías que nos conducirán hacia el enfoque de la Inteligencia Emocional. Planteamientos como los de Gardner (1983) y Sternberg (1985), estudian y mencionan ciertos aspectos de las capacidades intelectuales que resultarían esenciales para fundamentar teóricamente el concepto de Inteligencia Emocional. A pesar de que estas dos teorías presentan diferencias, coinciden en varios puntos clave respecto al concepto de inteligencia. Más tarde, tanto Salovey y Mayer (1990) como Goleman (1995), harían referencia a ellos de manera directa (Mérida y Jorge, 2007).

En el año 1983, Howard Gardner propone la teoría de las inteligencias múltiples. En su teoría se puede contemplar un total desacuerdo con que la inteligencia es una capacidad general, y que dicha capacidad es cuantificable mediante instrumentos estándares. Gardner, critica a los test y a las pruebas para medir la inteligencia, ya que afirma que son instrumentos conservadores que están al servicio del sistema (Mérida y Jorge, 2007).

En palabras de Gardner (1983), la inteligencia es la capacidad que tenemos para solventar problemas o para elaborar productos necesarios en un contexto o comunidad determinados. La teoría de Gardner, propone la existencia de siete tipos de inteligencia distintas, pero que trabajan en conjunto generalmente. Estas inteligencias son:

- Inteligencia lingüística: capacidades que intervienen en el uso del lenguaje para una buena comunicación.
- Inteligencia musical: habilidades rítmicas, de interpretación musical, de canto...
- Inteligencia espacial: capacidades que intervienen en la percepción del mundo.
- Inteligencia lógico-matemática: habilidad numérica, pensamiento lógico...
- Inteligencia cinético-corporal: habilidades de control corporal, evolución y mejora de movimientos, de expresar emociones...
- Inteligencia interpersonal: conocimiento de los demás.
- Inteligencia intrapersonal: conocimiento de uno mismo.

En 1985, Robert J. Sternberg hace una dura crítica hacia los test de inteligencia. Su propuesta es conocida como la “teoría triárquica”, la cual se compone de la cognición y del contexto para entender la inteligencia humana y su evolución. Según Bravo (1992) está formada por tres “subteorías” o dimensiones:

- La componencial, que hace referencia a la relación entre la inteligencia y el mundo interno.
- La experiencial, que entiende la inteligencia como la relación entre el individuo y su experiencia a lo largo de su ciclo vital.
- La contextual, de tipo práctico o social, que explica la relación con el contexto y es útil para resolver problemas cotidianos.

En estas teorías podemos apreciar algunas aproximaciones a la Inteligencia Emocional. En la teoría de Sternberg se incluyen aspectos no cognitivos, como, por ejemplo, la teoría experiencial y contextual. Esto significa que algunas variables motivacionales como la autoestima o el autoconcepto, influyen en el funcionamiento cognitivo y el sistema de procesamiento (Bravo, 1992).

#### 4.4 Concepto de Inteligencia Emocional

El término “Inteligencia Emocional” fue utilizado por primera vez por los psicólogos Salovey y Mayer en el año 1990. Para ellos, la I.E era un tipo de inteligencia social, la cual nos permite comprender nuestras propias emociones y las de los demás, y discriminar entre ellas para así guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos (Moreno, Vicente y Martínez, 1998).

De acuerdo con Leal (2011), a pesar de que ya tenemos una definición de I.E, la difusión de este concepto no será hasta 1995, año en el que Goleman publicó su libro “*Inteligencia Emocional*”. Su obra causó un gran impacto en la sociedad debido al momento de su aparición y a las novedades que aportó.

Según Leal (2011), Goleman, basándose en los trabajos de Mayer y Salovey de 1990, aporta su definición de Inteligencia Emocional diciendo que es la capacidad que tenemos para conocer y explorar sobre las propias emociones y las de los demás, aprender a manejarlas, así como motivarnos y poder reconocer nuestras emociones y las de los demás. Goleman (1995), defiende que la inteligencia académica no tiene nada que ver con la emocional, ya que, aunque una persona sea muy inteligente, puede que sea pésima en otros aspectos de su vida.

También, afirma que la inteligencia académica no nos prepara para muchas de las dificultades que nos encontraremos a lo largo de la vida (Goleman, 1995). Se puede ver como Goleman enfrenta Inteligencia Emocional con inteligencia general, defendiendo que el coeficiente emocional reemplazará al coeficiente intelectual en un futuro. Hay que destacar que, aunque a veces pase desapercibido, la obra de Goleman tuvo mucho éxito gracias, en parte, a que en 1994 se consolidó CASEL (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning), la cual tenía como objetivo expandir y potenciar por todo el mundo el interés por la Educación Emocional y Social (Leal, 2011).

Tanto Salovey y Mayer (1990) como Goleman (1995) y algunos más, propusieron en sus teorías modelos sobre la Inteligencia Emocional, los cuales explicaré a continuación.

## 4.5 Modelos de la Inteligencia Emocional

Ahora que está un poco más aclarado el concepto de Inteligencia Emocional, es importante destacar y mencionar los principales modelos que han surgido y sus características que actualmente poseen rigor, ya que tienen el reconocimiento de varios expertos. Se distinguen dos bloques, los modelos de habilidades que focalizan su atención en el contexto emocional de la información y en la indagación de las capacidades que influyen en el procesamiento, y los modelos mixtos, que mezclan ámbitos de personalidad y habilidades de motivación con la regulación de las emociones (Trujillo y Rivas, 2005).

### 4.5.1 Modelos de Habilidades

Dentro de los modelos de habilidades destacan dos principalmente, el de Mayer y Salovey (1997) y el de Extremera y Fernández-Berrocal (2001). En palabras de Bisquerra (2012), Mayer y Salovey proponen un modelo, después de revisar su trabajo anterior de 1990, donde la Inteligencia Emocional abarca cuatro bloques:

- Percepción emocional: se refiere a la percepción de nuestras emociones y a las de los demás, así como a la discriminación entre ellas para expresarlas de manera adecuada.
- Facilitación emocional del pensamiento: trata la conciencia de nuestras emociones, las cuales dirigen su atención a la información más relevante y nos permiten tomar diferentes perspectivas ante una situación.
- Comprensión emocional: capacidad que poseemos para reconocer y analizar nuestras emociones, es decir, comprender las relaciones que existen entre ellas.
- Regulación emocional: es la habilidad para controlar nuestras emociones y las de los demás, para alejarnos de las negativas y aumentar las positivas.

Otro modelo de habilidades apareció en 2001, abordado por Extremera y Fernández-Berrocal. Dicho modelo tiene en cuenta tres de las variables que contiene el modelo anterior de Salovey y Mayer, las cuales son percepción, comprensión y regulación emocional (Trujillo y Rivas, 2005).

#### 4.5.2 Modelos de Personalidad o Mixtos

Dentro de los modelos mixtos también destacan dos principalmente, el de Goleman (1995) y el de Bar-On (1997). Daniel Goleman consigue, en los noventa, que la Inteligencia Emocional sea una temática de gran interés por parte de la sociedad, gracias a la publicación de su obra *Inteligencia Emocional* (1995). Según Mayer, Salovey y Caruso (2000), para Goleman, la Inteligencia Emocional consiste en:

- Conocer las propias emociones: hace referencia a la conciencia de nuestras emociones.
- Manejar las emociones: tiene que ver con la habilidad que tenemos para manejar las emociones de una forma apropiada ante los demás. Controlar las emociones es un aspecto muy importante en las relaciones interpersonales.
- Motivarse a sí mismo: para Goleman, las emociones y la motivación estaban relacionadas, ya que una emoción conduce a una determinada acción, la cual debemos motivar para conseguir el logro de nuestros objetivos.
- Reconocer las emociones de los demás: se refiere a la empatía, es decir, el arte de entender lo que los demás necesitan.
- Establecer relaciones: es necesario establecer buenas relaciones con los demás, ya que esto ayuda a manejar las emociones propias y las de los demás.

En palabras de Trujillo y Rivas (2005), Bar-On (1997), fue un psicólogo estadounidense, reconocido dentro del mundo de la psicología por ser el creador del tercer gran modelo de estudio sobre la Inteligencia Emocional. Su modelo destaca por ser un inventario de habilidades emocionales y sociales. En él, se presentan cinco factores, los cuales son:

- Inteligencia intrapersonal: hace referencia a la autoconciencia emocional, autoestima, asertividad...
- Inteligencia interpersonal: trata la empatía, responsabilidades sociales, etc.
- Adaptación: se refiere a la solución de problemas, comprobación de la realidad...
- Gestión de estrés: trata de controlar los impulsos sociales, la tolerancia al estrés...
- Humor general: es la felicidad, el optimismo, etc.

Una vez repasados los modelos más trascendentes dentro de la Inteligencia Emocional, podemos ver que existen diferencias entre ellos, ya que no conciben el concepto de inteligencia de la misma manera. Sin embargo, hay que destacar que también se pueden apreciar puntos en común, como, por ejemplo, la capacidad de percepción de nuestras emociones y las de los demás, la autorregulación, la búsqueda del bienestar y de aspectos positivos en nuestra vida, etc.

No puedo afirmar que uno sea mejor que otro, ya que a día de hoy todavía no está consensuada la definición de la I.E ni que tipología de modelo es mejor. No obstante, más adelante, explicaré el modelo pentagonal de las competencias emocionales de Bisquerra (2007), en el que basaré mi propuesta de intervención, ya que es el más actual y uno de los más aceptados a día de hoy.

A continuación, explicaré el concepto de Educación Emocional, la cual surge gracias a las aportaciones de la Inteligencia Emocional y se centra especialmente en el ámbito educativo. Pretendo desarrollar e indagar sobre su concepto, y justificar su trabajo a través de la Educación Física, con el fin de educar aquellas emociones que son fundamentales para que los niños y niñas de Educación Primaria se desarrollen de manera completa.

#### **4.6 Concepto de Educación Emocional**

Existe una relación entre Inteligencia Emocional y Educación Emocional (en adelante E.E), ya que, gracias a la influencia y a las aportaciones de la I.E, ha sido posible el desarrollo de la E.E. La Educación Emocional es un concepto ambiguo, ya que se han dado muchas definiciones desde distintas perspectivas.

Actualmente, la definición más reconocida y general sobre este término es la que concibe la E.E como: “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida” (Alzina, 2003, p. 27).

Según García (2003), la E.E es un proceso imprescindible para la promoción de una personalidad integral. Gracias a las aportaciones de Bisquerra (2000), se han podido determinar algunas consignas y principios importantes de la E.E, los cuales expongo a continuación.

Como dijo García (2003), debemos partir de que, para conseguir el desarrollo global de una persona, es imprescindible que se desarrolle emocionalmente. En este caso, se entiende a la persona como el conjunto de cuerpo, intelecto, emociones y espíritu. Por ello, es importante y necesario que la educación preste atención a los sentimientos, para identificarlos y expresarlos de forma adecuada. A medida que se produce este desarrollo humano, se van produciendo cambios en las estructuras cognitivas, procedimentales y actitudinales de la persona.

Hay que añadir a lo que he mencionado anteriormente, que la E.E tiene que ser un proceso continuo y permanente a lo largo del currículo académico y de la formación, además de poseer un carácter individual y colectivo, ya que requiere la participación de todos aquellos que integran la estructura académica-docente-administrativa. Es importante que la E.E también sea flexible, para poder revisarla y adaptarla a las necesidades y características que vayan surgiendo (García, 2003).

Para Alzina (2003), la E.E es una innovación de carácter educativo que aparece para responder a las necesidades sociales que no se atienden en el sistema educativo, específicamente en las materias impartidas. También la considera una herramienta de prevención primaria para algunas situaciones en las que las personas somos más vulnerables a ciertas disfunciones, como, por ejemplo, en casos de depresión, de ansiedad, de estrés, de consumo de drogas, etc.

Para que se lleve a cabo este proceso de prevención, aparece la propuesta que defiende el desarrollo de las competencias básicas para la vida, más conocido como el modelo pentagonal que fue abordado por Bisquerra y Pérez (2007), el cual explicaré más adelante, después de conocer los diferentes tipos de emociones que existen y que funciones tienen sobre nosotros.



#### 4.7 Tipologías y Funciones de las Emociones

Antes de explicar el objetivo fundamental de la Educación Emocional, es importante conocer cómo se clasifican las emociones que conocemos a día de hoy. Según Lagardera y Lavega (2011), la clasificación de las emociones más reconocida actualmente es la de Lazarus (1991) y Bisquerra (2000), los cuales consideran tres tipos de emociones:

- Emociones negativas: miedo, rechazo, ira, ansiedad, tristeza y vergüenza.
- Emociones positivas: felicidad, amor, alegría y humor.
- Emociones ambiguas: esperanza, sorpresa y compasión.

Estas son las trece emociones que se pueden experimentar cuando realizamos cualquier actividad o juego, y como se puede ver, los resultados que se obtienen pueden ser positivos o negativos. Cuando nuestros alumnos y alumnas practican juegos en Educación Física, pueden aparecer estas emociones, y la mejor herramienta que tenemos para educar las posibles respuestas que puedan surgir, es la E.E, ya que tiene en cuenta una serie de competencias emocionales que explicaré a continuación (Lagardera y Lavega, 2011).

Es importante destacar que las emociones también tienen sus respectivas funciones, lo que les concede utilidad y nos permite llevar a cabo acciones de la vida cotidiana con eficiencia. A pesar de que tendemos a pensar que las emociones desagradables tienen un papel negativo sobre nosotros, hay que destacar que poseen funciones importantes en el ajuste personal y en la adaptación social (Montañés, 2005).

Según Reeve (1994) en Montañés (2005), las emociones poseen tres funciones principales: función adaptativa, social y motivacional.

La función adaptativa es una de las funciones más importantes de la emoción, ya que prepara al organismo para que lleve a cabo con éxito la conducta que le exige el entorno, es decir, para que nos adaptemos de forma adecuada a nuestro ambiente, reuniendo la energía que se necesita para ello, así como orientando la conducta hacia un determinado objetivo.

Según Reeve (1994) en Montañés (2005), la función social nos ayuda a expresar nuestras emociones y permite a los demás anticipar el comportamiento que tenemos asociado a las mismas, lo cual es imprescindible dentro de los procesos de relación interpersonal. Al igual que es adecuado expresar las emociones, también es necesario reprimir algunas de las reacciones emocionales con el fin de mantener en buen estado nuestras relaciones sociales y aquellas agrupaciones que hemos formado. Por tanto, podemos decir que, las reacciones emocionales nos ayudan a expresar nuestro estado emocional y a la vez son capaces de controlar la manera en que reaccionan los demás ante nosotros.

Dentro de la función motivacional hay una clara relación entre emoción y motivación. La emoción influye en la aparición de conductas motivadas, y a su vez, las conductas motivadas generan una reacción emocional. Además de esto, una emoción tiene el poder de dirigir la conducta motivada hacia un objetivo determinado y aplicar más intensidad en su ejecución (Reeve, 1994, en Montañés, 2005).

#### **4.8 Concepto de Competencia Emocional**

Volviendo a la Educación Emocional, hay que destacar que su objetivo primordial consiste en desarrollar las Competencias Emocionales (en adelante C.E), las cuales se pueden entender como: “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Alzina, 2003, p. 22).

Siguiendo las palabras de Alzina (2003), dentro de las C.E se pueden apreciar dos grandes bloques:

- La inteligencia intrapersonal, es decir, la capacidad que poseemos para identificar nuestras emociones y regularlas de la mejor manera posible.
- La inteligencia interpersonal, dicho con otras palabras, son nuestras habilidades sociales, como la comunicación no verbal, la empatía, el reconocer lo que los demás sienten y piensan, etc.

Según Alzina (2003), actualmente se consideran importantes en el ámbito laboral, ya que se defiende que la productividad tiene que ver con la competencia emocional que posee una persona. Los objetivos más destacados de la E.E para Alzina (2003) son:

- Identificar las emociones propias y las de los demás.
- Lograr un buen conocimiento de nuestras emociones.
- Prevenir los efectos perniciosos de las emociones negativas.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones, para generar emociones positivas y para automotivarse.

Como se puede apreciar, estos son algunos de los objetivos que se proponen en el modelo pentagonal de las competencias emocionales abordado por Bisquerra y Pérez (2007), el cual presenta las competencias emocionales que deben desarrollar los niños de Educación Primaria para conseguir un desarrollo personal e íntegro.

#### **4.9 Modelo Pentagonal de las Competencias Emocionales**

Bisquerra (2000) es uno de los mayores representantes dentro de la Educación Emocional, ya que ha dedicado prácticamente su vida al estudio de esta temática. Bisquerra pretende concienciar de la importancia que tiene la Educación Emocional y su principal objetivo es llevarlo a las aulas, ya que él cree que la I.E puede ser aprendida, al igual que Goleman (1995).

El modelo que se presenta a continuación fue propuesto por Bisquerra y Pérez (2007), tras la revisión de propuestas anteriores acerca de las competencias emocionales. Para ellos, las C.E son fundamentales para lograr una ciudadanía crítica y responsable, ya que su dominio favorece una mejor adaptación al entorno, potencian las relaciones interpersonales e intrapersonales, ayudan a que el aprendizaje sea más efectivo, a resolver los problemas cotidianos que puedan aparecer... (Bisquerra y Pérez, 2007).

Según Bisquerra y Pérez (2007), desde el año 1997, se trabaja la Educación Emocional en el campo de la docencia a través del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) con el fin de investigar y trabajar para conseguir un desarrollo óptimo de las competencias emocionales, las cuales se agrupan en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar. Dentro de estos cinco bloques, podemos encontrar una clasificación de las siguientes competencias y micro competencias emocionales:

#### **4.9.1 Conciencia Emocional**

Es la habilidad para discernir nuestras propias emociones y las de los demás. También nos ayuda a reconocer climas emocionales que pueden presentarse en diferentes contextos. Dentro de este bloque, podemos discernir las siguientes micro competencias:

- Toma de conciencia de las propias emociones: se encarga de percibir las emociones y sentimientos propios, para así identificarlos y clasificarlos. Gracias a ella, puede ser posible experimentar emociones múltiples, y también, nos permite aceptar la imposibilidad de reconocer nuestros sentimientos, debido a una falta de atención por nuestra parte.
- Dar nombre a las emociones: esta micro competencia es aquella que nos permite utilizar adecuadamente y con eficacia, el vocabulario emocional y las expresiones que se encuentran en un contexto cultural específico, para dar nombre a los fenómenos emocionales.
- Comprensión de las emociones de los demás: es la encargada de discernir los sentimientos y las emociones de los demás y de involucrarse de manera empática en sus vivencias emocionales. En ella está implícita la comunicación verbal y no verbal, las cuales repercuten en el significado emocional.

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: podemos observar una interacción constante entre estos tres términos, ya que las emociones influyen en el comportamiento y este en la emoción. A su vez, ambos pueden controlarse mediante la cognición. En muchas ocasiones, nuestros comportamientos y pensamientos dependen de nuestro estado emocional.

#### 4.9.2 Regulación Emocional

Se refiere a la capacidad para utilizar las emociones de una forma adecuada. Implica tener conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, adquirir unas estrategias de afrontamiento adecuadas, tener la habilidad para generarnos emociones positivas, etc. En este bloque, podemos apreciar las siguientes micro competencias:

- Expresión emocional apropiada: hace referencia a la capacidad que tenemos para expresar las emociones de manera adecuada. En ella, está implícita la comprensión de que el estado emocional interno, no tiene por qué coincidir con la expresión que exteriorizamos. Cuando alcanzamos un nivel mayor de madurez, comprendemos mejor el impacto que pueden tener la expresión emocional y el comportamiento en los demás.
- Regulación de emociones y sentimientos: implica aceptar que debemos organizar nuestros sentimientos y emociones de manera regular. Esto significa aprender a regular la impulsividad, a proponernos y perseguir logros a pesar de las dificultades que puedan surgir en el camino, a la tolerancia ante la adversidad o la frustración, a optar por recompensas de orden superior, aunque sea más difícil conseguirlas, etc.
- Habilidades de afrontamiento: a lo largo de la vida, vamos a tener que hacer frente a los retos y a las situaciones de conflicto que se crucen en nuestro camino, y para ello, debemos ser capaces de autorregular las emociones que estos provocan en nosotros, para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales que provocan en nuestro cuerpo.

- Competencia para autogenerar emociones positivas: se refiere a la capacidad que poseemos para generar emociones positivas de manera consciente y voluntaria, con el objetivo de disfrutar de la vida. Esto, nos permite autogestionar nuestro bienestar emocional para mejorar nuestra calidad de vida.

#### **4.9.3 Autonomía Personal**

Esta competencia la podemos entender como la capacidad que tenemos de autogestión, es decir, tener una imagen adecuada de nosotros mismos, lo que también se conoce como autoestima. También, supone tener una actitud positiva ante la vida, poseer la capacidad de afrontar nuestros problemas y automotivarnos, tomando responsabilidad de nuestros actos y conciencia de las normas sociales. Dentro de este bloque, podemos discernir las siguientes micro competencias:

- Autoestima: se refiere a construir una imagen positiva, lo que implica estar contento y orgulloso de uno mismo, para así tener una buena relación con tu persona.
- Automotivación: es aquella capacidad que nos permite implicarnos y automotivarnos emocionalmente en las diferentes actividades y situaciones de nuestra vida personal, profesional, social, de tiempo libre, etc. Tener automotivación personal es muy importante, ya que otorga un sentido a la vida.
- Autoeficacia emocional: hace referencia a la percepción de que somos capaces en las relaciones personales y sociales gracias a las competencias emocionales, es decir, nos percibimos a nosotros mismos con la capacidad de sentirnos como queremos, para generar las emociones que necesitamos. La autoeficacia emocional implica aceptar nuestra experiencia emocional. Por tanto, podemos afirmar que se demuestra autoeficacia emocional cuando se vive de acuerdo con la teoría personal de cada uno, las emociones y los propios valores morales.

- **Responsabilidad:** es la capacidad que poseemos para responder a nuestras actuaciones, es decir, debemos asumir responsabilidades en la toma de decisiones, sabiendo que debemos intentar construir una actitud positiva. Esto, también implica que tengamos intención de adoptar actitudes y comportamientos saludables, seguros y éticos.
- **Actitud positiva:** se refiere a la capacidad que tenemos para decidir optar por tener una actitud positiva ante la vida, a pesar de que, en muchas ocasiones, tengamos motivos de sobra para tener una actitud negativa. Esto, implica saber que en situaciones extremas que nos llevan a optar por una actitud negativa, debemos intentar mostrar una actitud positiva, aunque nos cueste. Esta competencia influye en nuestras intenciones de ser buenos, compasivos, cariñosos, etc. Por ello, siempre que sea posible, debemos intentar mostrar optimismo y mantener actitudes de cordialidad y respeto por los demás.
- **Análisis crítico de normas sociales:** se trata de la capacidad para evaluar de manera crítica los mensajes sociales y culturales que se refieren a los comportamientos personales y a las normas sociales. Esta micro competencia, nos ayuda a alejarnos de comportamientos estereotipados propios de una sociedad carente de autocrítica y reflexión. También, es importante trabajar la autonomía, ya que esto nos puede ayudar a avanzar hacia una comunidad más responsable, autónoma, consciente y libre.
- **Resiliencia:** es la capacidad que poseemos para hacer frente de manera eficaz a unas condiciones de vida complicadas, como orfandad, pobreza, guerras, etc.

#### **4.9.4 Competencia Social o Inteligencia Interpersonal**

Se refiere a la capacidad y a la necesidad de tener una buena relación con los demás, y, por tanto, adquirir un dominio de las habilidades sociales, una buena comunicación y actitud, respeto hacia los demás, comunicación efectiva, asertividad, etc. En este bloque, podemos apreciar las siguientes micro competencias:

- Dominar las habilidades sociales básicas: el saber escuchar a las personas es la habilidad social básica de la que parten las demás. Sin ella, es prácticamente imposible surjan las demás, como, por ejemplo, saludarse, despedirse, mantener una conversación, pedir un favor, dar las gracias...
- Respeto por los demás: es aquella intención que tenemos de apreciar y aceptar las diferencias que puedan surgir, tanto individuales como grupales, con el resto de las personas. Esto se podría extrapolar a los distintos puntos de vista que pueden aparecer en una discusión o debate.
- Practicar la comunicación receptiva: se refiere a la capacidad que tenemos para prestar atención a los demás, tanto en la comunicación verbal como en la no verbal, con el fin de percibir con precisión los mensajes que nos llegan.
- Practicar la comunicación expresiva: es la habilidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar nuestros sentimientos y pensamientos con claridad con la comunicación verbal y con la no verbal, y de esta forma, reflejar a los demás que los hemos comprendido de manera adecuada.
- Compartir emociones: cuando nosotros experimentamos emociones profundas, no es fácil compartirlas con los demás. Implica ser consciente de que la naturaleza de las relaciones sociales, viene definida tanto por el grado de reciprocidad o simetría en la relación, como por el grado de inmediatez emocional o de sinceridad expresiva.
- Comportamiento prosocial y cooperación: se trata de la capacidad para llevar a cabo acciones a favor de otras personas, sin que ellos lo hayan pedido, es decir, tener sentido de la iniciativa y de espíritu de equipo. Aunque no es lo mismo que el altruismo, coincide en muchos aspectos con este.



- **Asertividad:** se refiere a mantener un comportamiento equilibrado entre la pasividad y la agresividad. Supone tener la capacidad para expresar las propias opiniones, sentimientos y derechos, y a su vez, respetar las opiniones y derechos de los demás. En algunas ocasiones nos sentimos presionados, como, por ejemplo, cuando experimentamos una presión por parte del grupo. En estas circunstancias, debemos procurar reflexionar la toma de decisiones y nuestra actuación hasta que nos sintamos preparados, para evitar situaciones en las que nos podemos ver coaccionados para comportarnos de una manera arriesgada.
- **Prevención y resolución de conflictos:** es la capacidad que poseemos para determinar, anticipar o afrontar con éxito problemas de carácter personal y conflictos sociales. En ella, está implícita la habilidad para reconocer situaciones que necesitamos resolver o solucionar, al mismo tiempo que evaluamos barreras, riesgos y recursos. A lo largo de nuestras vidas, vamos a tener que enfrentarnos a los problemas y conflictos que se interpongan en nuestro camino, y lo mejor que podemos hacer, es afrontarlos de manera positiva, construyendo soluciones adecuadas. Para solventar estos problemas o conflictos de una manera pacífica, es necesaria la capacidad para mediar y negociar, considerando y respetando los sentimientos y los puntos de vista de los demás.
- **Capacidad para gestionar situaciones emocionales:** se trata de la destreza que tenemos para reconducir situaciones emocionales en entornos sociales. Para ello, es necesario elaborar estrategias de regulación emocional social. Esto se junta con la capacidad de regular o inducir las emociones en los demás.

#### **4.9.5 Competencias para la Vida y el Bienestar**

Es la capacidad para llevar una vida de forma equilibrada y saludable, adoptando comportamientos responsables y adecuados para buscar nuestro bienestar personal y social.

Para ello, debemos ser capaces de favorecer situaciones placenteras, ponernos metas adecuadas y realistas, buscar ayuda cuando sea necesario, afrontando satisfactoriamente los conflictos que surjan en nuestra vida, ya sean personales, familiares, profesionales o sociales. Esta competencia, nos permite organizar nuestra vida de manera saludable y equilibrada, acercándonos a aquellas experiencias que nos aportan satisfacción y bienestar. Dentro de este bloque, podemos discernir las siguientes micro competencias:

- Fijar objetivos adaptativos: se refiere a la capacidad que poseemos para ponernos objetivos realistas y positivos. Pueden ser tanto a corto plazo, es decir, para el mismo día, unas semanas o un mes, como a largo plazo, por ejemplo, uno o varios años.
- Toma de decisiones: se trata de desarrollar estrategias personales para tomar decisiones sin demora en situaciones personales, profesionales, familiares, sociales, académicas y de tiempo libre, que están presentes en nuestra vida cotidiana. Implica hacerse cargo y tomar parte de responsabilidad por nuestras decisiones, teniendo en cuenta aspectos morales, éticos y sociales.
- Buscar ayuda y recursos: hace referencia a las situaciones en las que somos vulnerables y tenemos que ser capaces de darnos cuenta de ello y de identificar nuestra necesidad de asistencia y apoyo, al igual que el saber acceder a los recursos de los que precisemos ayuda.
- Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida: se trata de la habilidad que tenemos para reconocer los propios derechos y deberes, participar en un sistema democrático, respetar la multiculturalidad, tener compromiso y solidaridad, adoptar valores morales y cívicos, etc. Estas competencias emocionales son imprescindibles en la educación para la ciudadanía. Esta competencia se desarrolla sobre todo en un contexto social, pero también se expande a contextos más amplios, como, por ejemplo, al autonómico, europeo o internacional.

- Bienestar emocional: gracias a ella disfrutamos de una forma consciente de nuestro bienestar, tanto emocional como personal, psicológico, subjetivo... y podemos expresarlo con las personas que interactuamos. Supone aceptar el deber y el derecho que tenemos de buscar nuestro propio bienestar, ya que esto puede ayudar de manera directa al bienestar de la comunidad en la que vivimos.

Como se puede ver, estas cinco competencias recogen muchas micro competencias que definen y abarcan prácticamente todos los aspectos y componentes de la Educación Emocional, y digo prácticamente todos, porque actualmente es un campo que se está desarrollando e investigando. Estas son las cinco competencias básicas para la vida, y son las que se deben trabajar en Educación Primaria para que los niños y niñas tengan la posibilidad de desarrollarse de manera íntegra, atendiendo a todos los aspectos que puedan habitar en ellos (Bisquerra y Pérez, 2007).

Es fundamental que, como profesores, nos formemos adecuadamente sobre la Educación Emocional. Esto implica conocer tanto la teoría como la práctica, para saber cómo trasladarlo más adelante tanto al centro escolar como a los niños y niñas, de una manera que sea interesante, atractiva y motivadora para ellos.

En los últimos años, los integrantes del sistema educativo han reconocido y comprendido la importancia de las emociones y sentimientos en el proceso educativo del alumnado, y por ello, promueven el estudio, el trabajo y el desarrollo de las competencias emocionales, tanto en el alumnado como en el equipo docente, con el objetivo de fomentar el bienestar personal de ambos (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Analizando el trabajo aportado por el grupo CASEL (The collaborative for academic, social, and emotional learning) en Estados Unidos, el cual tiene como objetivo incluir en las escuelas el trabajo socio-emocional, el departamento de educación y habilidades del gobierno de Gran Bretaña ha iniciado un estudio con el mismo fin. Este estudio, trata de identificar los métodos más eficaces para trabajar las competencias emocionales en los niños y niñas e intenta implementar un programa que promueva la colaboración, la inclusión y el bienestar emocional (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Asimismo, se ha atendido no solo a la formación del equipo docente en las competencias emocionales, sino también a la de las instituciones que se encargan de la formación del profesorado. Esto se basa en que no es posible enseñar un contenido que antes no se ha trabajado y adquirido, por lo que es fundamental trabajarlo en todos los aspectos que engloban al sistema educativo, para poder llevarlo a cabo con éxito en nuestro alumnado. Como se puede ver, este estudio tiene el fin de reivindicar la importancia que tienen las competencias emocionales en la educación básica, y también en la formación del profesorado (Weare y Grey, 2003, en Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Se considera la docencia como una de las profesiones más estresantes, por el gran trabajo diario tanto físico como emocional del profesorado. El docente tiene que realizar un gran esfuerzo emocional en su día a día, para regular tanto sus propias emociones como las de los alumnos y alumnas, compañeros y compañeras, padres y familias... (Brotheridge y Grandey, 2002, en Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Por ello, los docentes tienen claro que las emociones y el manejo de las mismas afectan de manera directa a los procesos de aprendizaje que se dan en el aula, al clima de clase, a la salud física y mental, al rendimiento académico y profesional, a las relaciones sociales, etc. Por tanto, es muy importante aprender a conocer y regular nuestras emociones, tanto positivas como negativas, para poder usarlas a nuestro favor (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Debo destacar que la propuesta didáctica que elaboraré más adelante, se basará en estas cinco competencias, entendiéndolas como los contenidos a trabajar dentro de la Educación Emocional. El objetivo será relacionarlas con los contenidos y objetivos de la Educación Física, y de esta manera elaborar una serie de sesiones que trabajen la progresión de las competencias en nuestros alumnos a lo largo de todas y cada una de las sesiones. El proceso de evaluación de las sesiones también será de forma progresiva, donde recogeremos datos de cada sesión todos los días, para así contemplar la progresión respecto a las emociones y los sentimientos de nuestro alumnado. Estos instrumentos y momentos de evaluación los explicaré más adelante, en mi propuesta didáctica.

#### **4.10 Investigación sobre la Inteligencia Emocional en España**

En el campo de la educación, se pueden observar algunas aportaciones de los investigadores españoles que tienen como objetivo aclarar el concepto y los modelos de la Inteligencia Emocional, así como investigar acerca de sus instrumentos de medida. Además, se está tratando de diferenciar la I.E respecto a otros conceptos que se relacionan con ella como la personalidad o el coeficiente intelectual (Garrido y Talavera, 2008).

Analizando los resultados que se han ido obteniendo hasta el momento, se puede ver como la I.E aporta ciertas explicaciones en el ajuste socio escolar de los alumnos, sobre todo, en el rendimiento académico y en las conductas disruptivas que suceden en el aula. Asimismo, se defiende la necesidad de diseñar, aplicar y evaluar propuestas de intervención sobre las habilidades de la I.E para conseguir el desarrollo personal y preparar mejor al alumnado de cara al mundo laboral (Garrido y Talavera, 2008).

#### **4.11 La Educación Emocional en el Currículo**

Cuando se habla de Educación Emocional, es importante repasar su evolución en el currículo, desde una visión general, en este caso, en España, hasta una visión más concreta y actual del currículo, en esta situación, el de mi comunidad autónoma, Aragón.

Según Roca y Castillo (2001), sobre los años 90, se empezó a mostrar interés por la educación de la dimensión emocional en los más jóvenes. Para ello, se deberían recoger en la ley algunos aspectos, ya que, el sistema educativo español pretende conseguir el desarrollo íntegro de la personalidad del niño y, por ello, debería posicionar la dimensión afectiva al mismo nivel que la dimensión cognitiva en el ámbito educativo. No obstante, este artículo de 2001, refleja que la inclusión de la dimensión emocional no se ha hecho de manera adecuada y cohesionada con los propósitos iniciales de la ley y que la dimensión cognitiva sigue predominando sobre la afectiva.

También señala que la inclusión de los contenidos emocionales carece de cohesión con la cronología de la evolución emocional del niño y que no se les otorga importancia a los aspectos de la Educación Emocional relacionados con los contextos escolares de aprendizaje (Roca y Castillo, 2001).

Unos años más tarde, concretamente en el año 2016, podemos apreciar la siguiente información acerca de la Educación Emocional en el currículo. Se defiende la incorporación de la E.E en el sistema y en los centros educativos, para fomentar el desarrollo socioemocional de los niños y niñas. Gracias a ello, en la legislación curricular y educativa (LOMCE, 2014), se menciona la importancia del desarrollo de las capacidades, habilidades, actitudes y competencias recogidas en el ámbito afectivo-emocional. También se ha incorporado la asignatura de valores sociales y cívicos, en la que se trabajan contenidos de la dimensión emocional y en algunas comunidades autónomas ya se aprecia la competencia emocional dentro de las competencias básicas reconociendo así la importancia y necesidad de su desarrollo y aprendizaje (Cassà, 2016).

Según Cassà (2016), para llevar a cabo con éxito esta formación emocional de nuestros alumnos, debemos formarnos nosotros primero de manera teórico-práctica, ya que como docentes somos referentes para nuestro alumnado, por lo que debemos ser coherentes con nuestra práctica de la Educación Emocional. Así pues, debemos adquirir conocimientos y habilidades, es decir, ser competentes emocionalmente hablando para asegurar una práctica significativa y funcional de nuestro alumnado. También es muy importante, como en cualquier proceso educativo, involucrar a las familias para que realicen algunas actividades con los niños y participen en la aportación de recursos didácticos para llevar a cabo la Educación Emocional, ya sea en el ámbito familiar o en el centro escolar.

Como dijo Cassà (2016), una manera de trabajar la Educación Emocional es a través de programas que contengan, como mínimo, contenidos, objetivos, actividades y una evaluación que sea constante y se desarrolle a lo largo de todo el periodo de escolarización.

#### 4.12 La Educación Emocional en el Currículo de Educación Física en Aragón

Según la ORDEN ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, nuestro sistema actual está orientado hacia el desarrollo integral del futuro ciudadano del siglo XXI, y la asignatura que más posibilidades ofrece para que todos los alumnos y alumnas descubran de manera activa la propiedad cultural inmaterial que representan las actividades deportivas, artístico expresivas y físicas, es la Educación Física. La E.F nos permite trabajar el desarrollo de una persona en su globalidad, ya que implica el trabajo de aspectos motores, cognitivos, biológicos, de relación interpersonal y afectivo emocionales.

Dentro de las finalidades que se mencionan en el currículo de E.F en Aragón, se encuentra una que se puede relacionar con la Educación Emocional, la cual es la de adquirir valores y principios de ciudadanía que permitan a nuestros alumnos interactuar con otros en contextos sociales que surjan dentro de la práctica de actividades físicas. Dentro de la E.F se han establecido seis bloques de contenidos, cinco de los cuales se centran en trabajar diferentes situaciones motrices, mientras que uno de ellos, el bloque seis, se encarga de trabajar los aprendizajes de carácter transversal, los cuales son aquellos que ayudan al estudiante a saber manejarse con criterios científicos y sociales en un entorno social, lo que ayuda a enriquecer su cultura física. Hay que destacar que este bloque debe trabajarse de manera global con las actividades que se planificarán en los otros cinco bloques. Estas actividades nos permiten llevar a cabo aprendizajes mediante contextos reales y a su vez contribuyen a la construcción y al desarrollo de competencias clave que perdurarán a lo largo de nuestra vida.

A continuación, voy a destacar las situaciones que se trabajan dentro de cada bloque del currículo de E.F y que se relacionan con algunos contenidos de la Educación Emocional. En el primer bloque, acciones motrices individuales, se recogen actividades de desarrollo corporal, de conciencia corporal, como la respiración y la relajación, de adquisición de habilidades individuales, de acondicionamiento físico, etc.

En el bloque dos, acciones motrices de oposición, y en el bloque tres, acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición, se pueden apreciar situaciones en las que los niños y niñas deben colaborar para conseguir un objetivo común. Esto se debe a que los contextos cooperativos implican una actividad colectiva que requiere comunicación, colaboración, coordinación de acción y ayuda recíproca entre los niños y niñas que participan en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones que respondan a los problemas que surgen ante ellos. Estas situaciones crean conductas de responsabilidad individual y social, y potencian el aprendizaje asociado a la solidaridad, al diálogo interpersonal, al respeto por los demás, al acuerdo común, etc. En estas situaciones motrices que se trabajan en los bloques dos y tres, será fundamental aprender a relacionarse de una manera adecuada con los demás, para lograr así el diálogo, el respeto y la solidaridad entre los integrantes del juego.

En el bloque cuatro, acciones motrices en el medio natural, las relaciones que se establecen entre el alumnado y el medio natural suelen requerir un compromiso e implicación total, lo que puede ocasionar una fuerte carga emocional.

En el bloque cinco, acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas, se aprecian actividades que precisan de una doble exigencia, la comunicación y la expresión, las cuales construyen un ámbito creativo. Los niños y niñas movilizan su imaginación y creatividad, utilizan diferentes registros de expresión, despiertan su sensibilidad y afectividad, encadenan acciones y manejan una amplia serie de recursos expresivos. Todo esto se utilizará para crear situaciones las cuales compartan significados de forma artística, cuya intención sea la de comunicar, percibir, ser escuchado, apreciado por otros y provocar emociones tanto a los que actúan como a los espectadores.

Y en el último bloque, el bloque seis de gestión de la vida activa y valores, se recogen diferentes aprendizajes transversales como los principios y normas para actuar, los efectos beneficiosos de la realización de actividad física relacionados con la salud, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios, los efectos de la actividad física, la aceptación de las diferentes realidades corporales, la construcción de la vida activa, el desarrollo de valores individuales, sociales y medio ambientales, etc.



Como se puede ver, hay varios contenidos relacionados con la Educación Emocional que se trabajan a lo largo de los bloques de contenido en Educación Física. No obstante, hay que destacar que, aunque se incluyan y se les dé importancia a algunos aspectos de la E.E en el currículo de E.F, no se trabajan de una manera íntegra y específica, sino que se dividen en bloques y entre las demás asignaturas, sin tener una importancia mayor como las demás. Por ejemplo, desde la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, se lleva mucho tiempo demandando a las administraciones para que se incluya una asignatura en la que se trabajen las emociones, con el objetivo de nombrar, conocer y regular las propias emociones, tanto personalmente como colectivamente. Desde esta asociación, se defiende que la Educación Emocional no es una actividad extraescolar, ni una actividad secundaria, sino que debe estar presente en cada uno de nuestros días, y que debemos otorgarle tanto el tiempo como la atención que requiere.

#### **4.13 Concepto de Clima Emocional**

Bisquerra y Martínez-Muñoz (1998) en Navarro (2017), aportan su definición de clima emocional concibiéndolo como una calidad total, más o menos estable, que es vivida por sus integrantes mediante las interacciones que mantienen entre sí, el trabajo y las características físicas de su entorno. Esta calidad de la que hablan es diferente en cada centro o aula, lo cual condiciona tanto el estilo de cada uno, como los procesos y resultados que se llevan a cabo en ese espacio.

En los climas emocionales se viven las mismas emociones entre diferentes personas que comparten la misma situación. Estas emociones pueden afectar a un grupo reducido de personas o a una multitud de ellas. En todos los contextos sociales existe un tipo de clima emocional, pero, en muchas ocasiones, no somos capaces de concienciarnos del tipo de clima emocional que estamos viviendo. Hay que diferenciar dos contextos que a veces fusionamos en uno, los cuales son el aula y el centro educativo. Es imprescindible que el clima emocional construido en el aula sea positivo, para que el proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolle en buenas condiciones (Navarro 2017).

Según Navarro (2017), existen muchas investigaciones que defienden que un clima emocional positivo en el aula está relacionado con un mayor interés, compromiso, disfrute y una mayor motivación por parte de nuestros alumnos, además de conseguir mejores resultados académicos.

#### **4.13.1 Concepto de Clima Escolar**

EL clima escolar se refiere al contexto educativo, es decir, al clima de centro. De acuerdo con Navarro (2017), muchos investigadores han tratado de definir e investigar acerca de las características que integran este concepto y se ha llegado a la conclusión de que es bastante difícil de definir. Se pueden considerar algunos aspectos que forman parte de este constructo, como, por ejemplo, la estructura y la organización escolar, que abarca medidas de aula, las normas de clase o protocolos, las relaciones interpersonales, los comportamientos de los alumnos y de los profesores, que incluyen constructos como el compromiso, el respeto o la seguridad, la cultura, las competencias socioemocionales que poseen los docentes como la comunicación, la empatía, resolución de conflictos, etc. La importancia de este concepto debemos tenerla muy en cuenta, ya que repercute de manera directa en el rendimiento escolar y el desarrollo social.

Como dijo Navarro (2017), considerando las aportaciones de distintas investigaciones científicas, se puede apreciar que coinciden en la descripción de cuatro aspectos que influyen de manera positiva y beneficiosa en el clima escolar, los cuales son:

- Condiciones físicas: las condiciones de un entorno físico en las que se encuentra un centro pueden afectar de manera directa a la capacidad de los alumnos para aprender de forma efectiva. Estas condiciones pueden ser el orden, la limpieza, la calidad y el estado del mobiliario, el entorno físico del centro, etc.
- Expectativas y objetivos del profesorado respecto a los estudiantes: un estudiante está más motivado, satisfecho y orientado hacia el éxito académico, cuando los docentes tienen altas expectativas sobre él. Estas expectativas deben ir acompañadas de un buen apoyo para el alumnado, ya que, en caso contrario, el desempeño académico se podría ver afectado.

- Habilidades de apoyo del profesorado a los estudiantes: los docentes, aparte de tener una formación académica y titulaciones, poseen también otras habilidades como, por ejemplo, la ayuda y el apoyo que puede proporcionar a sus alumnos, la sensibilidad, la calidad de sus aportaciones e instrucciones a su alumnado, el cuidado o afecto que tiene hacia su grupo, la empatía, los valores morales, etc. Un docente que posee estas habilidades, tiene mayor posibilidad de obtener resultados positivos en sus alumnos y alumnas, y aquel que no posee dichas habilidades tiende a padecer un mayor estrés.
- Engagement de los estudiantes: hace referencia al compromiso que tienen los alumnos y es un elemento clave en el clima escolar. Numerosos estudios acerca de esta temática proponen una mejora de los planes de estudio, para que mejoren los resultados, impacte de manera beneficiosa en la asistencia al aula y favorezca un aprendizaje significativo al alcance de todos.

#### 4.13.2 Concepto de Clima de Aula

Según Martínez-Muñoz (1995, 2000) en Navarro (2017), este concepto hace referencia al entorno que se construye en un aula, concretamente en cada una de las asignaturas. El clima de clase también es un constructo complejo, el cual está formado por las siguientes variables:

- Las relaciones: el clima que se genera en un grupo o clase depende bastante de las relaciones que surjan entre los alumnos, los docentes y entre los alumnos y los profesores.
- Orientación a la tarea: todos los centros educativos tienen establecidos una serie de objetivos educativos, los cuales tienen que ser concisos, claros y tener valores y normas generales, para generar un tipo de clima favorable, ya que un clima positivo ayudará a lograr dichos objetivos educativos.
- Mantenimiento y cambio del sistema: un clima se conservará si sus características poseen estabilidad, es decir, se mantiene el sistema. Por ello se debe fomentar su mantenimiento, para así conseguir una evolución del ambiente que ayude a conseguir los objetivos educativos.

En palabras de Martínez-Muñoz (1995, 2000) en Navarro (2017), al igual que hay factores que influyen en el clima de aula, también hay agentes que influyen y configuran el clima de aula, los cuales son:

- El profesor: juega un papel clave en el clima de clase, ya que es el que dirige el aula, es el líder, y muchos factores del clima dependen de él, como, por ejemplo, la forma de comunicar la materia, las normas, el orden, la organización de la clase, el trato que tiene con sus alumnos, su vocación, la actitud y motivación que tiene respecto a la enseñanza, etc. Si el profesor posee una buena actitud en estos aspectos, promoverá un clima de aprendizaje y desarrollo positivo del alumnado.
- Los alumnos: influyen en el ambiente mediante las relaciones que se crean entre ellos, como el respeto mutuo, la cohesión de grupo, la comunicación que se crea entre ellos, la aceptación entre los grupos de clase que se van creando, etc.
- El aula y el ambiente físico: son aquellas características pertenecientes al entorno y mobiliario del aula, como la temperatura, la iluminación, la distribución, etc.
- El centro y las familias: toda aula forma parte de un centro educativo que tiene una determinada concepción sobre la educación, la colaboración, la comunicación y la disciplina, lo cual influye en el clima de aula. Las familias tienen un papel clave en el proceso educativo, ya que sus valores y su visión hacia la educación y los profesores afecta directamente a los alumnos y su comportamiento.

Algunas propuestas para mejorar el clima de aula que recoge el programa abordado por Martínez-Muñoz (1995, 2000) en Navarro (2017) son:

- Valorar las aportaciones del alumnado.
- Tomar decisiones por consenso, no por mayoría.
- Evitar situaciones de aburrimiento y de tensión y ansiedad.
- Explicar siempre la utilidad de lo que se está trabajando en clase.
- Estar pendiente del estado de ánimo del aula y actuar en consecuencia.
- Procurar que todos tengan oportunidades para tener éxito en lo que hacen.
- Relacionar la teoría trabajada con experiencias cercanas a nuestro alumnado.
- Atender lo más rápido posible los casos problemáticos individuales que surjan.

#### **4.14 Concepto de Educación Física**

Elaborar una definición completa sobre el concepto de Educación Física es bastante complicado, ya que existen muchas definiciones y términos diferentes, y dependiendo del enfoque que se le otorgue, la E.F puede ser una actividad recreativa, educativa, social, terapéutica, competitiva, etc. Para mí, la Educación Física considerada en un contexto escolar es una disciplina educativa que tiene el objetivo de trabajar el movimiento corporal de forma educativa, lúdica, expresiva, higiénica, colaborativa y social para conseguir un desarrollo íntegro de las personas que la practican.

#### **4.15 La Educación Emocional en Educación Física**

La Educación Emocional a través de la Educación Física está empezando a adquirir un papel relevante en el mundo de la motricidad, porque ha demostrado sus posibilidades y potencialidades para participar en la formación emocional de los niños y niñas. También se debe a que las emociones son experimentadas mediante el cuerpo, ya que las reacciones emocionales llegan antes al cuerpo, lo que provoca cambios tanto físicos como neuroquímicos (Bruña, Almagro y Paramino-Perez, 2015).

La Educación Física y Emocional aparece, como he mencionado antes, después de comprobar el gran potencial que tiene la acción motriz en el desarrollo de las competencias emocionales. Su base se encuentra en el marco teórico que desarrolló Bisquerra en el año 2000, el cual defiende que los aprendizajes que perduran y se retienen a largo plazo son los que causan una emoción en nosotros, y esto se da con mayor facilidad cuando trabajamos y aprendemos de forma vivencial (Royo y Escoda, 2016). Según Royo y Escoda (2016), como justificación del trabajo de la Educación Emocional a través de la Educación Física, se pueden aportar varios argumentos. Para ello, es necesario partir de que las emociones se sienten en el cuerpo. Existe un estudio que se llevó a cabo por la Universidad de Aalto en Finlandia, que defiende la relación entre la vivencia emocional y la dimensión corporal, donde se estudia la temperatura corporal que genera una determinada emoción y la parte de nuestro cuerpo a la que afecta.

Además de la temperatura corporal, nuestro cuerpo sufre otras variaciones a causa de un estado emocional determinado, como, por ejemplo, los aumentos o disminuciones de la presión arterial y muscular, los cambios en los neurotransmisores cerebrales, el incremento o la disminución de nuestra frecuencia respiratoria y cardíaca, etc.

Es importante conocer el recorrido que realiza una emoción cuando se procesa en nuestro cuerpo. Lo primero que ocurre sucede en una parte de nuestro cerebro que llamamos amígdala, y más tarde llega a la corteza prefrontal, la cual nos permite entender la vivencia emocional. Tras recorrer estas estructuras cerebrales, pasa por el hipotálamo, donde el cuerpo se prepara para actuar y reaccionar. Se puede afirmar que sentimos en nuestro cuerpo antes de comprender que estamos siendo en nuestra mente. Este fenómeno de que la emoción llegue antes al cuerpo y luego se pueda comprender lo que nos genera, es lo que nos permite mejorar notablemente el autocontrol personal a partir de la escucha corpo-emocional (Casafont, 2014, en Royo y Escoda, 2016).

Otro argumento son los cambios que la acción motriz provoca en la química cerebral, los cuales son muy saludables y beneficiosos para nosotros. Se ha demostrado que el deporte disminuye la segregación de glucocorticoides, hormonas que se relacionan con la emoción del estrés. Esto es muy beneficioso para nosotros, ya que se conoce que el estrés crónico genera enfermedades importantes tanto a nivel físico, como las cardiopatías, así como neurológico. Muchos neurocientíficos afirman que la práctica de actividad física es un gran antídoto y aporta muchos beneficios a nuestra salud. También se ha comprobado que el deporte estimula la segregación de las endorfinas, conocidas como la hormona de la felicidad (Royo y Escoda, 2016).

Además de esto, es responsable del incremento en el nivel de serotonina, las cuales nos aportan paciencia, calma y autocontrol. Otro de los neurotransmisores que se estimula con el deporte es la dopamina, la cual se relaciona con la motivación. Asimismo, se incrementa la norepinefrina, encargada de potenciar las capacidades de percepción y atención. La oxitocina también aumenta gracias a la actividad física, y está relacionada con la hormona de los abrazos (Royo y Escoda, 2016).

De acuerdo con Royo y Escoda (2016), hay que destacar también que la acción motriz despierta grandes valores personales, como la capacidad de superación y el esfuerzo. La autoestima juega un papel muy importante en el ser humano, ya que nos permite desplegar muchas potencialidades personales y conseguir éxito en nuestra vida personal. Las personas somos sociales por naturaleza, y la Educación Física tiene un papel imprescindible en el desarrollo de la competencia social, la cual contribuye a un desarrollo íntegro de las personas. Es muy importante este punto ya que las habilidades sociales y la salud mental están vinculadas. No desarrollarse bien socialmente puede generar problemas conductuales en la adolescencia y desarrollar enfermedades mentales más adelante, en la adultez.

Entre los objetivos de este modelo destacan algunos como el de la gestión emocional, que implica adquirir una tolerancia a la frustración, entre otras. Cuando practicamos deporte, captamos estímulos que nos generan emociones, y, después de identificar nuestras emociones mediante las reacciones corporales, pasamos a comprender que es lo que tenemos que hacer con aquello que estamos sintiendo, potenciando las elecciones de las conductas más adecuadas para nosotros y nuestro entorno y la libertad que está implícita en la capacidad de autocontrol. Las reacciones desproporcionadas se pueden contemplar tanto en deporte escolar como de alto rendimiento, por lo que este aprendizaje tiene una necesidad innegable (Royo y Escoda, 2016).

En base a las palabras de Márquez (1995), considerando de una forma global los beneficios psicológicos del deporte, se pueden resumir en: reducción del estado de ansiedad, de la depresión, de los niveles de neuroticismo y ansiedad, del estrés, reduciendo la tensión muscular y la frecuencia cardíaca, etc. También puede utilizarse de terapia en casos severos de depresión, acompañada de otros tratamientos, generando así efectos emocionales beneficiosos y positivos en todas las edades y sexos.

Estos hechos y algunos más demuestran que mi área, la Educación Física, es un medio ideal para desarrollar las competencias emocionales con el fin de conseguir que las personas tengan un mayor bienestar, sean más saludables y cuenten con mejores recursos a lo largo de sus vidas.

## 5. PROPUESTA DE TRABAJO

La propuesta didáctica que presento a continuación, muestra una forma distinta de trabajar y enseñar la Educación Física, desde una visión novedosa y diferente, desde una perspectiva emocional. En esta propuesta, se tienen en cuenta tanto el desarrollo motor como el desarrollo emocional de los niños y niñas. Dicha propuesta parte de la necesidad de trabajar la Educación Emocional en el sistema educativo, y una de las mejores maneras de hacerlo es a través de la Educación Física. Su objetivo principal trata de relacionar los contenidos y objetivos de la E.F con la E.E, para conseguir un desarrollo íntegro de nuestro alumnado.

### 5.1 Contexto

El curso al que va dirigida esta propuesta didáctica es 1º de Primaria. El aula a la que está dirigida se compone de 25 niños y niñas. Si nos fijamos en los estadios evolutivos de Piaget, el alumnado de esta etapa se encuentra en el periodo preoperacional.

De acuerdo con Triglia (2019), en este periodo los niños empiezan a relacionarse con los demás, en especial con sus iguales, ya que antes de este momento, las relaciones eran únicamente con la familia. Aunque entre los 3 y los 7 años se produce un enorme aumento de vocabulario, los niños durante la primera infancia, se rigen por un “pensamiento egocéntrico”, esto quiere decir que, el niño piensa conforme a sus experiencias individuales, lo que provoca que su pensamiento aún sea intuitivo, con poca lógica y estático.

Por ello, es frecuente que, hasta los 6 años, puedan cometer errores tanto para interpretar un suceso, como para expresarlo. Los niños a esta edad, entre 2 y 7 años, tendrán mucha curiosidad y ganas de aprender, por lo que preguntarán a sus padres el “por qué” de muchas cosas. En esta etapa, los niños atribuyen sentimientos o pensamientos humanos a objetos. Este fenómeno se conoce como animismo. Esto nos puede ayudar a trabajar las emociones con objetos animados y cercanos a los niños y niñas (Triglia, 2019).



## 5.2 Objetivos Generales y Específicos de Área

Los objetivos generales de esta propuesta didáctica se enmarcan en el currículo vigente de Aragón (ORDEN ECD/850/2016, de 29 de julio, currículo básico Educación Primaria). He seleccionado aquellos que se trabajarán desde el currículo de E.F durante esta propuesta y he redactado una serie de objetivos específicos centrados en el contenido principal, la Educación Emocional.

- **Obj.EF4.** Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, para representar, expresar y comunicar, individual o grupalmente, sensaciones, emociones o ideas de manera eficaz.
- Obj.EE4.1. Expresar y regular las emociones de forma adecuada (Regulación Emocional).
- Obj.EE4.2. Mejora de las habilidades sociales básicas y de la gestión emocional (Inteligencia Interpersonal).
- **Obj.EF6.** Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.
- Obj.EE6.1. Reconocer y comprender sus propias emociones (Conciencia Emocional).
- Obj.EE6.2. Mejorar la autoestima y la autoeficacia emocional (Autonomía Personal).
- **Obj.EF7.** Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos, y evitando en todo caso, discriminaciones por razones personales, de sexo, sociales y culturales.
- Obj.EE7.1. Trabajar en equipo y respetar a cada uno de los compañeros, independientemente de las características y habilidades de cada uno.
- Obj.EE7.2. Fomentar la toma de decisiones del alumnado y el bienestar emocional (Habilidades de Vida y el Bienestar).

### 5.3 Criterios de Evaluación Generales y Específicos

- **Cri.EF.5.2.** Conocer e identificar algunos de los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento (usando estructuras rítmicas simples, canciones gesticuladas, juego simbólico...) para elaborar producciones con intención artística o expresiva.
- Cri.EE.5.2.1. Comprender y expresar de forma adecuada emociones y sentimientos.
- Cri.EE.5.2.2. Demostrar una adecuada autonomía y motivación por aprender.
- **Cri.EF.6.13.** Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.
- Cri.EE.6.13.1. Mostrar un dominio adecuado de las habilidades sociales.
- Cri.EE.6.13.2. Fomentar el bienestar emocional personal y social.

Como se puede ver, tantos los objetivos como los criterios que se relacionan con la Educación Emocional, pertenecen a los bloques 5 (acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas) y 6 (gestión de la vida activa y valores). Esto demuestra que la Educación Emocional se puede relacionar con algunos de los objetivos, contenidos y criterios del currículo de Educación Física de Aragón.

### 5.4 Contenidos de aprendizaje

Los contenidos de aprendizaje que se van a trabajar en esta propuesta son los que ya he mencionado anteriormente en el modelo pentagonal de las competencias emocionales, en el cual se trabajan cinco competencias básicas y varias micro competencias. Como son muchos, voy a especificar y clasificar los contenidos a mi parecer más generales e importantes para llevar a cabo en esta propuesta.

Cabe destacar que existen tres tipos diferentes de contenidos, los conceptuales, los procedimentales y los actitudinales. A continuación, voy a detallar los contenidos que se van a trabajar a lo largo de las sesiones.

Los contenidos conceptuales son aquellos que se refieren a aquellos conceptos o definiciones que debemos aprender para poder realizar las actividades y juegos con éxito. Dentro de este bloque de contenidos destaco los siguientes:

- Conocer las diferentes emociones que existen y sus características y funciones.
- Conocer los efectos que producen la emociones en mi cuerpo.

Los contenidos procedimentales se refieren a poner en práctica lo que se ha aprendido. Es decir, primero debemos trabajar contenidos conceptuales para después pasar a los procedimentales y ponerlos en práctica.

- Adquisición de habilidades y técnicas para comprender y expresar las emociones.
- Saber relacionarse y trabajar con los demás de manera adecuada.
- Respetar las normas de juego y de seguridad.

Los contenidos actitudinales son de los más importantes en esta propuesta, ya que se relacionan con el comportamiento, con la competencia de saber ser y estar en el aula, con los compañeros y los profesores, con el respeto y la tolerancia, en conclusión, con el clima de aula.

- Tener una actitud positiva, mostrar interés y motivación por aprender.
- Fomentar el bienestar del docente y del resto de sus compañeros y compañeras.
- Resolver de manera adecuada los conflictos tanto personales como colectivos.

### **5.5 Competencias Clave**

Desde la Educación Física se pueden abordar y trabajar todas las competencias clave que recoge el currículo. A continuación, muestro las competencias que se trabajan en esta propuesta.

Competencia aprender a aprender: implica que el alumno desarrolle su capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un logro, etc.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: se refiere a las capacidades que tenemos para utilizar un razonamiento matemático o cómo aplicar los conocimientos y métodos tecnológicos. Se trabaja a través de la resolución de problemas por parte del alumnado y en las pausas para reflexionar, con el fin de poner en práctica las soluciones y conclusiones a las que se lleguen, a través del juego.

Competencias sociales y cívicas: hacen referencia a las capacidades que poseemos para relacionarnos con las personas. Es muy importante que exista colaboración entre los alumnos a lo largo de las sesiones que se van a trabajar, tanto para fomentar y construir un clima de aula positivo como para el día de mañana.

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: implica las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos. Esta competencia se desarrolla en las sesiones donde el alumnado trabaja interesándose por su desarrollo en el transcurso de las actividades o bien colabora con la organización y recogida de materiales, por ejemplo.

Competencia conciencia y expresión cultural: la comunicación de ciertas emociones posee un carácter expresivo, de manera creativa y estética, que tiene la posibilidad de convertirse en una herramienta de expresión personal, donde se utiliza el movimiento y los recursos corporales. A través de la Educación Física se nos permite también trabajar y conocer prácticas culturales y deportivas de gran importancia social.

## **5.6 Proceso, momentos e instrumentos de evaluación**

En la actualidad, la evaluación de las competencias emocionales resulta complicada, ya que no hay un consenso sobre qué instrumentos o medidas son más eficaces o mejores para su evaluación, y la mayoría de ellos son insuficientes o están incompletos.

A pesar de ello, toda propuesta educativa tiene que tener un método de evaluación, porque es imprescindible recibir feedback, para comprobar su eficacia, qué es lo que deberíamos mejorar, cuáles son los resultados y las conclusiones que obtenemos, etc. Por ello, propongo analizar la progresión que realizan nuestros alumnos a lo largo de las sesiones respecto a las competencias emocionales.

Para ello, se realizará una evaluación inicial en la primera sesión, la cual consistirá en rellenar un cuestionario de Educación Emocional (Anexo 1), para comprobar cuál es el estado emocional general de nuestro alumnado antes de comenzar a trabajar. El cuestionario que he utilizado en esta propuesta ha sido extraído de Oros, L. B. (2014) y he modificado las preguntas, adecuándolas a la edad del alumnado al que se dirige.

Para poder realizar un seguimiento en cada una de las sesiones, propongo utilizar el recurso de la pinza emocional, que trabajé durante mis prácticas el año pasado (Anexo 2). Este método, nos permite conocer el estado de ánimo del alumnado después de realizar cualquier actividad. Lo único que tienen que hacer es, traer una pinza de casa, escribir su nombre, decorarla a su gusto, y ponerla en la cartulina de la emoción que les represente en ese momento, para así saber que sensaciones hemos provocado en nuestros alumnos con las actividades que hemos trabajado.

La evaluación de esta propuesta se hará mediante una tabla de evaluación (Anexo 3), la cual rellenaremos desde la sesión 2 hasta la 11. Esta tabla está compuesta por cinco ítems (asistencia, vestimenta, respeto de reglas, esfuerzo e interés y grado de cumplimiento de los objetivos de la sesión) los cuales poseen un valor del 2% cada uno, sumando un 10%. Esta tabla se aplicará desde la sesión 2 hasta la 11, obteniendo así ( $10\% \times 10 \text{ sesiones} = 100$ ) el 100% de la evaluación. Esta tabla no se aplicará ni en la primera ni en la última sesión, debido a que en la primera se realiza una presentación y acercamiento a la temática, y en la última se hace un repaso de todo lo que se ha visto a lo largo de la unidad. Los cuestionarios que se utilizan en estas dos sesiones no se evaluarán de manera sistemática, sino que se analizarán para elaborar conclusiones sobre el éxito de esta propuesta, si los resultados son positivos o negativos, sobre la experiencia y opinión del alumnado a lo largo de las sesiones, las posibles propuestas de mejora, etc.

En la última sesión, se completará de nuevo el cuestionario de Educación Emocional que se realizó en la primera sesión, con el fin de analizar los posibles cambios y la progresión de nuestro grupo clase. De esta manera, podremos comprobar la eficacia de la propuesta, los aspectos que han fallado, aquello que podemos cambiar o mejorar, etc.

### **5.7 Orientaciones metodológicas**

La metodología que se utilizaría para llevar a cabo esta propuesta didáctica es una metodología activa, donde los alumnos serán protagonistas de su aprendizaje a través de la reflexión, el análisis, la cooperación y la participación de todos. De esta manera, los alumnos van a comprender lo que están haciendo, adquiriendo así los objetivos que se han propuesto anteriormente. Se partirá de una explicación sencilla del juego, y se les dejará experimentar para que puedan aprender por descubrimiento. El trabajo de las sesiones se centrará en una progresión a lo largo de todas ellas.

Se trabajará en base a dos estilos de enseñanza diferentes. Por un lado, el mando directo, que estará presente en las primeras sesiones de la propuesta didáctica para guiar al alumnado en las situaciones y juegos y, por otro lado, se trabajará el descubrimiento guiado con el cual se pretende que los alumnos sean quienes decidan la ejecución o expresión de las diferentes situaciones en las que se encuentren, siendo el feedback un elemento muy importante durante todas las sesiones. Se explicará la tarea a ejecutar de manera simple, sin dar demasiadas premisas para que sean los alumnos los que vayan probando y descubriendo lo que deben llevar a cabo hasta conseguir el objetivo del juego.

Al finalizar la sesión, se les preguntará a los alumnos y alumnas su visión personal de la sesión y se realizarán preguntas basadas en las actividades que se han trabajado, para que nuestro alumnado acabe la clase reflexionando sobre qué se ha trabajado hoy y cómo se han sentido al hacerlo.

## 5.8 Tratamiento de temas transversales

El deporte es una gran herramienta para tratar algunos temas muy importantes presentes en la sociedad y en la vida en general como pueden ser la salud, la igualdad o la moralidad y el civismo. Es muy importante que los alumnos, ya desde primaria, tomen conciencia de estos temas tan importantes, ya que, ante todo, estamos formando personas. Algunos de los temas transversales que se trabajan desde esta propuesta didáctica son:

**Salud:** debemos potenciar en nuestros alumnos unos hábitos básicos y adecuados de higiene física, mental y social, para que, de este modo, puedan desarrollarse adecuadamente conforme vayan creciendo y mejoren su calidad de vida. Por esto, al final de cada sesión, se les dejará a los alumnos 5 minutos para que puedan asearse, y adquieran los hábitos básicos de higiene que deberán respetar y realizar tras finalizar cualquier tipo de actividad física. Esto lo harán justo antes de la vuelta a la calma, donde tendrán que subir al aula para hacer el ejercicio de la pinza emocional.

**Igualdad:** la práctica deportiva escolar debe estar enfocada desde la igualdad entre ambos sexos evitando, de esta manera, que puedan aparecer ciertas actividades estereotipadas o comportamientos que causen un clima incómodo en el desarrollo de las sesiones. Las agrupaciones mixtas como elemento indispensable de la organización de las sesiones, será un factor determinante para llevar a cabo esta temática de carácter transversal y para promover la competencia social del alumnado.

**Moral y cívica:** la educación moral y cívica debe ayudar a analizar críticamente la realidad para favorecer la convivencia. Constituye un elemento fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque ha de permitir a los alumnos actuar con comportamientos responsables dentro de la sociedad actual, respetando las creencias y los valores de los demás.

## 5.9 Recursos didácticos

Teniendo en cuenta los recursos espaciales, en esta asignatura contamos con muchos espacios, algunos al aire libre, por lo que podremos trabajar las emociones en bastantes lugares, ya sea en el aula, en el pabellón, en el patio del colegio, etc.

Respecto a los recursos materiales, para llevar a cabo esta propuesta sería necesario contar con los materiales de la asignatura, ya sean balones, petos, colchonetas, pañuelos, conos... y la maquetación de fichas, dibujos, pancartas, para llevar a cabo el aprendizaje emocional con el mayor beneficio y éxito posible.

## 5.10 Desarrollo de las sesiones

En este apartado voy a explicar de manera detallada cada una de las sesiones que se van a trabajar a lo largo de esta propuesta didáctica. En cada una de ellas, se va a indicar el orden de las sesiones, el número de alumnos y alumnas que participan, los materiales que se van a utilizar, la duración de la sesión, el espacio donde se va a llevar a cabo, los objetivos que se trabajan, la organización del alumnado por agrupaciones y una descripción detallada de las actividades y juegos que se van a realizar, divididas en presentación, parte principal y vuelta a la calma (Anexos 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16).

## 5.11 Temporalización de las sesiones

La temporalización se refiere a los momentos en los que se desarrollan las sesiones de la propuesta didáctica. En esta tabla, se recogen las sesiones, la duración, la progresión de aprendizaje, los contenidos que se trabajan en cada una de las sesiones, la organización de las agrupaciones en cada una de ellas, los instrumentos de evaluación que se utilizan y los materiales que son necesarios para llevarlas a cabo con éxito (Anexo 17 y 18).



## 6. PROPUESTAS DE MEJORA

Como posibles mejoras o cambios, debo destacar que, la progresión en el aprendizaje de la Educación Emocional se puede hacer de muchas formas diferentes a las que he propuesto yo en este trabajo de fin de grado. Considero que una buena forma de trabajar las competencias emocionales, también podría ser dividiéndolas a lo largo de los diferentes cursos de Educación Primaria, ya que, de esta forma, se trabajaría más a fondo cada una de ellas. En los dos primeros cursos, se trabajarían, sobre todo, las competencias de Conciencia Emocional y de Regulación Emocional. En tercero y cuarto de primaria, trabajaríamos las competencias de Autonomía Personal y de Inteligencia Interpersonal. En quinto de primaria se trabajaría la competencia para la Vida y el Bienestar y por último en sexto, podríamos desarrollar una unidad de la misma forma que he desarrollado en este trabajo, es decir, trabajando todas las competencias a la vez.

Respecto a la temporalización, también debo destacar que se podría desarrollar a lo largo de todo el curso escolar, no solo en una unidad didáctica puntual, ya que, en la mayoría de los artículos que he utilizado, se defiende que la educación emocional debe ser un proceso continuo y formativo. Además, pienso que se debería relacionar con todas las asignaturas o considerarla e incluirla como asignatura propia en el currículo, ya que, de esta manera, se trabajaría de una forma más íntegra y organizada.

## 7. CONCLUSIONES

Haciendo una valoración general sobre lo que me ha aportado este trabajo de fin de grado, llego a la conclusión de que no solo me ha servido para finalizar mis estudios en el Grado de Magisterio de Primaria de la Universidad de Zaragoza y demostrar las competencias que he adquirido a lo largo de estos cuatro años, sino que también, me ha ayudado a descubrir y profundizar sobre un tema que me atraía mucho, he adquirido competencias nuevas, que sin duda me van a ser muy útiles a lo largo de mi vida, he reforzado mis competencias de redacción, selección crítica de la información y el buen uso del vocabulario, además de conocer la importancia que tiene el desarrollo de la Educación Emocional en el mundo.

Gracias al estudio y la observación del currículo de Educación Física de Aragón, he podido ver que los objetivos que recoge no son suficientes para poder llevar a cabo un trabajo adecuado e íntegro de la Educación Emocional, por lo que, más allá de relacionar los objetivos y los contenidos, habría que adaptar o incluir algunos nuevos. En otras palabras, pienso que se necesita replantear y reformular la educación actual, para comenzar a trabajar las emociones y los sentimientos del alumnado, con el fin de conseguir educar plenamente a las personas.

También debo señalar que, gracias al trabajo de la Educación Emocional a través de la Educación Física, he descubierto muchas posibilidades que tiene de cara al trabajo de las competencias emocionales. Gracias a esto, he podido relacionar los objetivos y contenidos de cada una, estableciendo un trabajo íntegro del cuerpo, la mente y las emociones. Esto, me ha servido para darme cuenta de que, a través de ejercicios sencillos y básicos, como, por ejemplo, respirar profundamente, podemos disminuir la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca, lo que nos relaja mental y físicamente. De esta manera, he podido relacionar algunos procesos físicos y mentales con resultados emocionales, como el funcionamiento de nuestro cerebro cuando procesa una emoción o las causas fisiológicas que se producen en nuestro cuerpo a raíz de una determinada emoción.

También, he podido observar que la investigación acerca de la Educación Emocional ha ido evolucionando progresivamente, pero hay muchos trabajos que no tienen rigor científico, y por ello es necesario impulsar el estudio y la investigación de la Educación Emocional. Tengo que destacar que la mayoría de artículos que he utilizado en este trabajo, tienen el propósito de incitar la investigación acerca de esta temática con lo que recogen en sus artículos.

Asimismo, en la mayoría de artículos que he leído, destacan que, prácticamente todos los programas que se desarrollan de Educación Emocional están basados en el modelo teórico competencial que propuso el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona. Y que, en la mayoría, se propone una formación emocional del profesorado, para que se desarrollen con éxito los programas de Educación Emocional. Esto demuestra que nos tenemos que formar en esta temática antes de llevarla a cabo en el aula, para poder trabajarla adecuadamente con nuestros alumnos y alumnas en el futuro.

Además, gracias a este trabajo, he descubierto una asociación conocida como Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, la cual defiende y promueve el trabajo de la Educación Emocional. Se trata de una asociación que nos facilita el acceso a la información acerca de la Educación Emocional, a través de videoconferencias, cursos y charlas. También, me ha animado a seguir investigando y leyendo para formarme sobre esta temática y mejorar mis competencias emocionales, para aplicarlas y desarrollarlas en el futuro a lo largo de mi vida personal.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones*. Universidad Nacional Autónoma de México, Programa Universitario de Estudios de Género.

Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 587-599.

Recuperado el día 11/03/2020 en:

<https://revistas.um.es/rie/article/view/121241/113891>

Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

Recuperado el día 17/02/2020 en: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. Consultado el 20/05/2020.

Recuperado de <https://www.psicoaragon.es/>

Bisquerra Alzina, R. y Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 10, 61-82.

Extraído el día 01/04/2020 en: <https://bit.ly/3dHYTyX>

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Recuperado el día 04/03/2020 en:

[http://www.academia.edu/download/61626547/Educacion-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2\\_120191228-17840-8q4qbf.pdf](http://www.academia.edu/download/61626547/Educacion-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2_120191228-17840-8q4qbf.pdf)

Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 24-35.

Recuperado el día 23/03/2020 en:

[http://www.academia.edu/download/49319176/como\\_educar\\_las\\_emociones.pdf#page=28](http://www.academia.edu/download/49319176/como_educar_las_emociones.pdf#page=28)

Bisquerra, R., Rojo, A. y Felices, C. (2020). Neuroeducación en el aula. *Ciclo sobre Inteligencia Emocional en tiempos de crisis*. Celebrado en <https://meet.google.com> el 26 de mayo de 2020.

Bravo, C. M. (1992). Análisis del modelo de inteligencia de Robert J. Sternberg. *Tabanque: Revista pedagógica*, 8, 21-38.

Recuperado el día 12/03/2020 en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2254588.pdf>

Bruña, I. M., Almagro, B. J. y Paramio-Pérez, G. (2015). El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar. *E-Motion, Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 5, 69-96.

Recuperado el día 03/05/2020 en: <https://bit.ly/3i9X5IO>

Casado, C. y Colomo, R. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. *A parte Rei*, 47, 1-10.

Recuperado el día 15/02/2020 en: <https://bit.ly/37AqErA>

Cassà, È. L. (2016). La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano, A. Rodríguez (Coords.), *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 557-570). Ediciones Universidad de San Jorge.

Recuperado el día 23/04/2020 en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5573250>

Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 5, 77-96.

Recuperado el día 20/02/2020 en:

<http://revistas.uned.es/index.php/educacionXXI/article/view/384/335>

Espitia, A. C. S. (2007). Louis Leon Thurstone. *Avances en medición*, 5, 172-174.

Recuperado el día 21/02/2020 en: <https://bit.ly/3hzQIru>

García, M. V. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 1-22.

Recuperado el día 27/03/2020 en: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

Gardner, H. (2005). *Inteligencias múltiples* (Vol. 46). Barcelona: Paidós.

Recuperado el día 08/03/2020 en:

[http://www.academia.edu/download/49189256/Gardner\\_inteligencias.pdf](http://www.academia.edu/download/49189256/Gardner_inteligencias.pdf)

Garrido, M. P. y Talavera, E. R. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(2), 401-420.

Recuperado el día 12/04/2020 en: <https://bit.ly/2Ny7bi6>

Goleman, H. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona, Kairós.

Lagardera, F. y Lavega, P. (2011). Educación Física, conductas motrices y emociones. *Ethologie & Praxéologie*, 16(1), 23-43.

Recuperado el día 04/04/2020 en: <https://bit.ly/2YE6r02>

Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J., Soldevila, A. y March, J. (2017). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 9(24), 617-640.

Recuperado el día 24/04/2020 en:

<http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1459>

Leal, A. L. (2011). La inteligencia emocional. *Digital Innovacion y experiencias educativas*, 39, 1-12.

Recuperado el día 24/02/2020 en:

[http://www.academia.edu/download/35382535/Inteligencia\\_Emocional.pdf](http://www.academia.edu/download/35382535/Inteligencia_Emocional.pdf)

Lordon, F. (2016). *Les affects de la politique*. París: Le Seuil.

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.

Recuperado el día 10/05/2020 en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2378944.pdf>

Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. *RJ Sternberg, The Handbook Of Intelligence*, 81-93.

Recuperado el día 24/03/2020 en: <https://bit.ly/2YGYNID>

Mayer, J. D. y Salovey, P. (2007). *Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test*, 1-14. Toronto: Multi-Health Systems Incorporated.

Extraído el día 20/03/2020 en: <https://bit.ly/3hz1caB>

Mérida, J. A. M. y Jorge, M. L. M. (2007). La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional. *Revista de Historia de la Psicología*, 28(4), 67-92.

Recuperado el día 03/03/2020 en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2514677.pdf>

Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Universidad de Valencia*, 3, 1-34.

Recuperado el día 08/04/2020 en:

<http://www.academia.edu/download/34266078/2. Psicologia de la emocion. El proceso emocional.pdf>

Moreno, C. M., Vicente, E. S. y Martínez, C. E. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30.

Recuperado el día 15/03/2020 en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80530101.pdf>

Navarro, E. G. (2017). *Formación del profesorado en educación emocional: diseño, aplicación y evaluación*. (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona, España.

Recuperado el día 29/04/2020 en: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/117225>

Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA de 20 de junio de 2014)

Recuperado el día 18/04/2020 en: <https://bit.ly/2AKpk9x>

Orden ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA de 12 de agosto).

Recuperado el día 26/04/2020 en: <https://bit.ly/2N2fP8i>

Oros, L. B. (2014). Nuevo cuestionario de emociones positivas para niños. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(2), 522-529.

Recuperado el día 20/05/2020

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.30.2.158361>

Palomera, R., Fernández-Berrocal, P. y Brackett, M. A. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(2), 437-454.

Recuperado el día 28/06/2020 en:

<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924010.pdf>

Rafael Bisquerra Alzina. Consultado el 29/03/2020. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es>



Royo, I. P. y Escoda, N. P. (2016). Educación Física Emocional. En J. Zaragoza, E. Generelo, J. A. Julián (Coords.), *Jornada de formación de Profesorado* (pp. 33-43). Ediciones Capas-Cité/Capas-Ciudad.

Recuperado el día 05/05/2020 en: <https://bit.ly/2NAYsMj>

Sala Roca, J. y Abarca Castillo, M. (2001). La educación emocional en el currículum. *Teoría de la Educación*, 13, 209-232.

Recuperado el día 15/04/2020 en: <https://ddd.uab.cat/record/125674>

Sepimex, Psicología de alto nivel. Consultado el 10/04/2020. Recuperado de <https://sepimex.wordpress.com/2014/12/10/que-funcion-tienen-las-emociones/>

Sierra, M. D. L. D. V., Sánchez, L. P. y Llera, J. B. (2010). La inteligencia emocional de los adolescentes talentosos. *Faisca: revista de altas capacidades*, 15(17), 2-17.

Recuperado el día 17/03/2020 en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3545922.pdf>

Triglia, A. (2019). Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget.

Recuperado el día 15/05/2020 en:

<https://psicologiaymente.com/desarrollo/etapas-desarrollo-cognitivo-jean-piaget>

Trujillo Flores, M. M. y Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24.

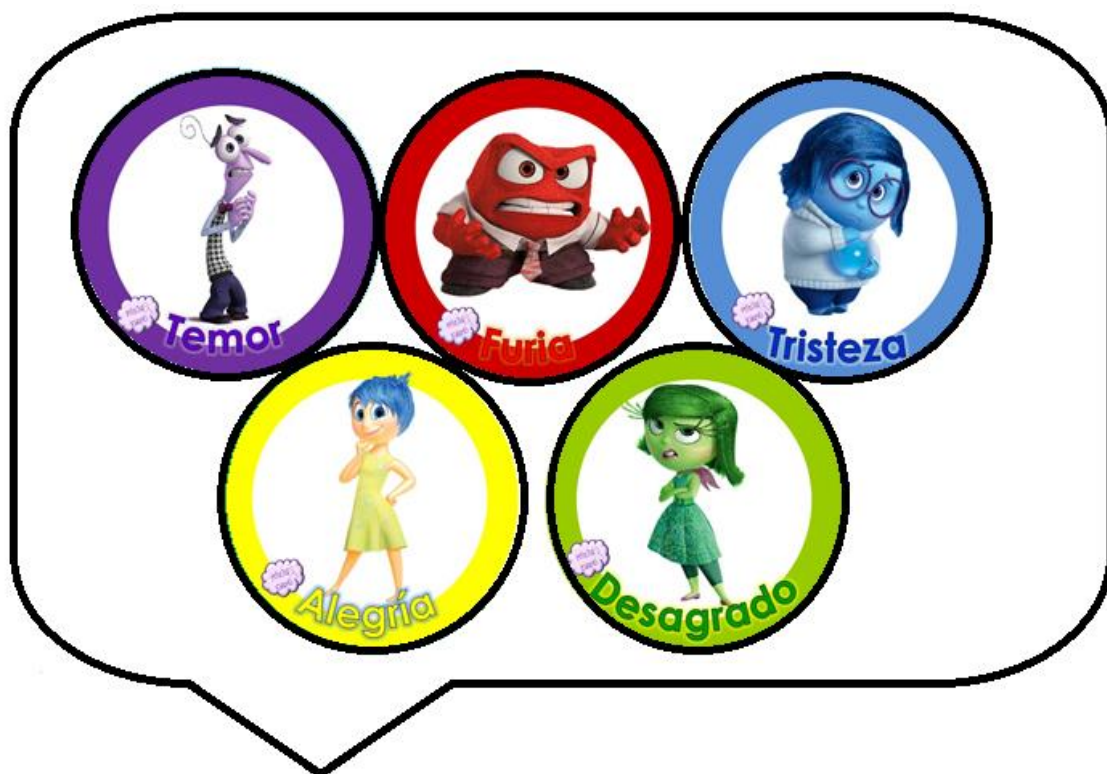
Recuperado el día 18/03/2020 en: <https://bit.ly/2USQodB>

## 9. ANEXOS

### Anexo 1: Cuestionario de Educación Emocional

Preguntas	Sí	No	En ocasiones
1. Soy feliz			
2. Me veo guapo/a			
3. Me importa mucho la opinión de los demás			
4. Pienso que soy importante			
5. Soy agradecido/a con la gente			
6. Sé cuándo estoy alegre / triste / enfadado/a			
7. Sé cuándo tengo vergüenza / miedo			
8. Soy tranquilo/a			
9. Me siento bien conmigo mismo/a			
10. Suelo pelear con los demás			
11. Sé que cosas me ponen triste o contento/a			
12. Me cuesta hablar con los demás			
13. Cuando estoy triste se lo cuento a alguien			
14. Tengo miedo a equivocarme			
15. Me da vergüenza hablar delante de la gente			
16. Me gusta escuchar a los demás			
17. Pienso antes lo que voy a decir			
18. Pido perdón cuando me equivoco			
19. No me gusta que me corrijan			
20. Sé cuándo alguien está contento o triste			
21. Valoro cuando los demás me ayudan			
22. Me cuesta pedir ayuda cuando la necesito			
23. Aunque tenga problemas, mantengo la calma			
24. Si veo a alguien mal me preocupo por ayudarle			

## Anexo 2: Cartulinas con Emociones para colocar la Pinza Emocional



## Anexo 3: Hoja de Evaluación de las Sesiones

	Asistencia	Vestimenta	Respeto las reglas	Esfuerzo e interés	Objetivo sesión
Alumno 1					
Alumno 2					
Alumno 3					
Alumno 4					
Alumno 5					

#### Anexo 4: Cuestionario de Satisfacción respecto a la Propuesta Didáctica

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>										
<p><b>1. ¿Te ha gustado trabajar la Educación Emocional?</b></p>          <p><b>2. ¿Qué es lo que más te ha gustado?</b></p>          <p><b>3. ¿Qué es lo que menos te ha gustado?</b></p>          <p><b>4. ¿Cambiarías algo de lo que has trabajado? ¿Añadirías algo?</b></p>          <p><b>5. ¿Qué has aprendido?</b></p>          <p><b>6. Valora del 1 al 10 las actividades que hemos trabajado en esta unidad</b></p>          <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

### Anexo 5: Sesión 1

Educación Física y Emocional	Sesión: 1
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Cuestionarios, folios, pinturas, altavoz, ordenador y canciones preparadas
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Aula
<b>Objetivos:</b> Reconocer e identificar emociones básicas. Conocimiento de la competencia emocional de nuestros alumnos. Expresar emociones que sienten.	<b>Organización:</b> Individual
<p><b>Presentación (15 minutos)</b></p> <p>Al ser la primera sesión, es esencial hacer una introducción a la temática de las emociones y resumir las sesiones que se van a trabajar a lo largo de las próximas semanas y en que van a consistir. A continuación, se realizarán preguntas sobre las emociones y las competencias emocionales básicas, para ver posibles respuestas y conocimientos previos de nuestros alumnos.</p> <p><b>Parte Principal (15 minutos)</b></p> <p>Lo primero que vamos a hacer es un cuestionario de Educación Emocional. Este cuestionario se lo entregaremos a los niños y niñas, y lo haremos todos juntos, es decir, el docente leerá las preguntas en voz alta, si tienen alguna duda las explicará y el alumnado irá rellenando el cuestionario, donde tendrá que poner sí/no/en ocasiones (Anexo 1). Una vez finalizado, lo recogeremos y pasaremos a la siguiente actividad.</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (15 minutos)</b></p> <p>En esta actividad, pondremos diferentes canciones y los niños y niñas dibujarán libremente las emociones y sentimientos que les transmiten. Al final, preguntaremos a cada uno cual ha sido la emoción predominante en sus dibujos, es decir, cual han dibujado más.</p>	

## Anexo 6: Sesión 2

<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Sesión: 2</b>
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Petos, papelitos, bote y pinzas
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Campo de fútbol del patio y aula
<b>Objetivos:</b> Reconocer e identificar emociones básicas. Saber expresar sus emociones.	<b>Organización:</b> Individual
<p><b>Presentación (5 minutos)</b></p> <p>Explicación breve del concepto que se va a trabajar en esta sesión, la conciencia emocional.</p> <p><b>Parte Principal (30 minutos)</b></p> <p><u>Contagio emocional:</u> Esta primera actividad servirá de activación. Entregaremos un peto al azar, y quien lo coja deberá ponérselo y pillar a sus compañeros. Cuando los pillé, les “contagiará” la emoción que previamente haya dicho el docente y se quedarán quietos expresando esa emoción.</p> <p><u>Mímica de emociones:</u> Escribiremos diferentes emociones en papelitos y se meterán en un bote. En orden de lista, los niños y niñas se pondrán de pie, cogerán un papelito y deberán representarlo sin decir nada. El resto tratará de adivinar la emoción que está representando.</p> <p><u>Teléfono emocional:</u> Colocaremos a los niños y niñas sentados en cadena, expresaremos una emoción con la cara al primer niño o niña de la cadena, y este la pasará al siguiente, así hasta pasar por todos y llegar al final. El último, deberá expresar facialmente la emoción que le han transmitido y veremos si encaja con la inicial. Después, dejaremos que vayan rotando, así cada alumno expresará una emoción y la compartirá con el resto de los compañeros.</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (10 minutos)</b></p> <p><u>Pinza emocional:</u> Al subir al aula, deberán colocar la pinza con su nombre en la cartulina emocional que les represente después de hacer las actividades (Anexo 2). Cuando lo hagan, el docente les preguntará porqué la han colocado ahí para reflexionar sobre la sesión de hoy.</p>	

### Anexo 7: Sesión 3

<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Sesión: 3</b>
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Papelitos y bote
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Pabellón y aula
<b>Objetivos:</b> Reconocer e identificar emociones básicas. Saber expresar sus emociones. Relacionar emociones con situaciones cotidianas.	<b>Organización:</b> Individual y grupos de cinco
<p><b>Presentación (5 minutos)</b></p> <p>Puesta en común y repaso breve del concepto que se va a trabajar en esta sesión, la conciencia emocional.</p> <p><b>Parte Principal (30 minutos)</b></p> <p><u>Dominó de emociones:</u> Colocaremos a los niños y niñas de pie en cadena, expresaremos una emoción con nuestro cuerpo al primero de la cadena, y este la pasará al siguiente, así hasta pasar por todos y llegar al final. El último deberá expresar con su cuerpo la emoción que le han transmitido y veremos si encaja con la inicial. Después, dejaremos que vayan rotando, así cada alumno expresará una emoción y la compartirá con el resto de los compañeros.</p> <p><u>Representación emocional:</u> Se harán grupos mixtos de cinco personas. Se utilizarán los papelitos y el bote de la sesión anterior. Un miembro de cada grupo, sacará dos papelitos y se lo dirá en secreto a los miembros de su grupo. Entre los cinco, tendrán que representar una historia que contenga esas dos emociones que les han tocado.</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (10 minutos)</b></p> <p><u>Pinza emocional:</u> Al subir al aula, deberán colocar la pinza con su nombre en la cartulina emocional que les represente después de hacer las actividades (Anexo 2). Cuando lo hagan, el docente les preguntará porqué la han colocado ahí para reflexionar sobre la sesión de hoy.</p>	

### Anexo 8: Sesión 4

<b>Regulación Emocional</b>	<b>Sesión: 4</b>
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Pañuelos y colchonetas
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Pabellón y aula
<b>Objetivos:</b> Expresar emociones y aprender a controlarlas y utilizarlas de manera adecuada.	<b>Organización:</b> Individual, parejas, tríos y grupos de cuatro
<p><b>Presentación (5 minutos)</b></p> <p>Explicación breve del concepto que se va a trabajar en esta sesión, la regulación emocional.</p> <p><b>Parte Principal (30 minutos)</b></p> <p><u>Imagina la historia:</u> Cada alumno cogerá un pañuelo y una colchoneta. Se tumbarán en la colchoneta y se vendarán los ojos. Les contaremos varias historias, donde serán los protagonistas, y a través de nuestra historia, ellos imaginarán el escenario, las emociones que sienten en cada momento, convirtiéndose así en los dueños de cada una de esas historias.</p> <p><u>Muñeco de plastilina:</u> Se pondrán por parejas, y uno de cada pareja se vendará los ojos. Pondremos música, y las personas con los ojos vendados se moverán libremente, y sus respectivas parejas los imitarán. Después, se cambiará de rol entre ellos y luego de pareja. Para completar el ejercicio, se irán agrupando de tres en tres y de cuatro en cuatro.</p> <p><u>El impacto de color:</u> Irán moviéndose por el pabellón libremente y cuando digamos un color, tendrán que expresar las emociones que les genera ese color.</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (10 minutos)</b></p> <p><u>Pinza emocional:</u> Al subir al aula, deberán colocar la pinza con su nombre en la cartulina emocional que les represente después de hacer las actividades (Anexo 2). Cuando lo hagan, el docente les preguntará porqué la han colocado ahí para reflexionar sobre la sesión de hoy.</p>	



### Anexo 9: Sesión 5

<b>Regulación Emocional</b>	<b>Sesión: 5</b>
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Ninguno
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Campo de baloncesto y aula
<b>Objetivos:</b> Expresar emociones y aprender a controlarlas y utilizarlas de manera adecuada. Saber reconocer emociones de los demás.	<b>Organización:</b> Grupo
<p><b>Presentación (5 minutos)</b></p> <p>Puesta en común y repaso breve del concepto que se va a trabajar en esta sesión, la regulación emocional.</p> <p><b>Parte Principal (30 minutos)</b></p> <p><u>¡Descubre al intruso!</u>: Se colocarán en círculo todos menos dos. Los integrantes del círculo, se podrán de acuerdo para representar una emoción y de los dos que faltan, uno será el intruso representando una emoción diferente a la de los integrantes del círculo, y el otro será el detective emocional, que tratará de averiguar cuál es el intruso dentro del círculo. Se harán cambios de rol hasta pasar por todos.</p> <p><u>Acción-reacción</u>: Contaremos a los niños y niñas diferentes situaciones cotidianas, y tendrán que decir como creen que se sentiría o reaccionaría la persona de esa historia. Después, le daremos la palabra a cada uno de ellos para que cuenten una historia personal o inventada, y los demás reaccionaremos a dicha historia, diciendo lo que nos hace sentir.</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (10 minutos)</b></p> <p><u>Pinza emocional</u>: Al subir al aula, deberán colocar la pinza con su nombre en la cartulina emocional que les represente después de hacer las actividades (Anexo 2). Cuando lo hagan, el docente les preguntará porqué la han colocado ahí para reflexionar sobre la sesión de hoy.</p>	

### Anexo 10: Sesión 6

<b>Autonomía Personal</b>	<b>Sesión: 6</b>
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Lápices o pinturas y folios
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Pabellón y aula
<b>Objetivos:</b> Mostrar una imagen adecuada de nosotros mismos. Demostrar actitud positiva en el día a día.	<b>Organización:</b> Individual
<p><b>Presentación (5 minutos)</b></p> <p>Explicación breve del concepto que se va a trabajar en esta sesión, la autonomía personal.</p> <p><b>Parte Principal (30 minutos)</b></p> <p><u>Completa mi nombre:</u> Repartiremos un folio a cada niño. En él, escribirán su nombre con letras mayúsculas y dejarán espacio debajo. Pondremos música, se moverán por el espacio y tendrán que parar a los compañeros y compañeras para escribirles en la hoja que lleva su nombre, una cualidad que creen que tiene esa persona y que empiece por la letra de ese nombre.</p> <p><u>Mi nombre, mis cualidades:</u> Deberán escribir de nuevo su nombre por detrás del folio que han usado en el juego anterior, pero ahora será ellos mismos los que pongan las cualidades que creen que tienen. Una vez acabadas estas dos actividades, dejaremos que los niños y niñas compartan las cualidades que les han puesto y que más les han gustado o sorprendido.</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (10 minutos)</b></p> <p><u>Pinza emocional:</u> Al subir al aula, deberán colocar la pinza con su nombre en la cartulina emocional que les represente después de hacer las actividades (Anexo 2). Cuando lo hagan, el docente les preguntará porqué la han colocado ahí para reflexionar sobre la sesión de hoy.</p>	

## Anexo 11: Sesión 7

<b>Autonomía Personal</b>	<b>Sesión: 7</b>
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Ninguno
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Campo de fútbol y aula
<b>Objetivos:</b> Mostrar una imagen adecuada de nosotros mismos. Demostrar actitud positiva ante situaciones adversas. Aprender a autogestionar las emociones.	<b>Organización:</b> Individual y parejas
<p><b>Presentación (5 minutos)</b></p> <p>Puesta en común y repaso breve del concepto que se va a trabajar en esta sesión, la autonomía personal.</p> <p><b>Parte Principal (30 minutos)</b></p> <p><u>¿Quién soy yo? ¿Quién eres tú?:</u> Se pondrán por parejas y se describirán a ellos mismos. A continuación, dirán que aspectos les gustan más, tanto de ellos mismos, como del que tienen enfrente. Después de hacerlo una vez cada uno, se cambiarán las parejas.</p> <p><u>Ahora yo soy tu y tú eres yo:</u> Seguirán por parejas y ahora deberán ser la otra persona. Se harán las preguntas del ejercicio anterior y otras nuevas, y deberán responder como si fueran la otra persona. De esta forma, se pondrán en la piel del otro y se conocerán mejor entre ellos.</p> <p><u>¿Cómo es mi profe?:</u> Por orden de lista, los niños y niñas dirán una característica del docente y el docente hará lo mismo con ellos y ellas. De esta manera, fomentaremos una mayor cercanía entre profesor-alumnado y contribuiremos al desarrollo de un clima de aula positivo.</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (10 minutos)</b></p> <p><u>Pinza emocional:</u> Al subir al aula, deberán colocar la pinza con su nombre en la cartulina emocional que les represente después de hacer las actividades (Anexo 2). Cuando lo hagan, el docente les preguntará porqué la han colocado ahí para reflexionar sobre la sesión de hoy.</p>	

## Anexo 12: Sesión 8

<b>Competencia Social</b>	<b>Sesión: 8</b>
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Pañuelos y balones
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Campo de baloncesto y aula
<b>Objetivos:</b> Mostrar interés por colaborar con los demás. Saber trabajar en equipo. Respetar a los compañeros y al docente.	<b>Organización:</b> Individual, parejas y grupo partido
<p><b>Presentación (5 minutos)</b></p> <p>Explicación breve del concepto que se va a trabajar en esta sesión, la competencia social.</p> <p><b>Parte Principal (30 minutos)</b></p> <p><u>¿Confías en mí?:</u> Se agruparán por parejas. Cada pareja tiene que coger un pañuelo. Un integrante de la pareja se vendará los ojos y tendrá que confiar en su compañero a la hora de desplazarse. Cambiarán de rol y posteriormente de pareja.</p> <p><u>¡Atrapa el balón!:</u> Haremos dos grupos y los niños y niñas se colocarán en círculo. Le daremos un balón a alguien y este deberá lanzarlo a quien quiera dentro de su círculo. Cuando una persona reciba el balón, debe decir una característica de la persona que se lo ha lanzado y así todo el tiempo. Después, se mezclarán formando dos nuevos círculos para jugar todos con todos.</p> <p><u>¿Cuándo te sientes así?:</u> Nos pondremos todos en círculo, diremos una emoción y en orden, cada integrante del círculo deberá decir situaciones en las que se siente así. Entre todos, reflexionaremos y buscaremos la forma de consolar y solucionar las posibles situaciones problemáticas que surjan.</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (10 minutos)</b></p> <p><u>Pinza emocional:</u> Al subir al aula, deberán colocar la pinza con su nombre en la cartulina emocional que les represente después de hacer las actividades (Anexo 2). Cuando lo hagan, el docente les preguntará porqué la han colocado ahí para reflexionar sobre la sesión de hoy.</p>	

### Anexo 13: Sesión 9

<b>Competencia Social</b>	<b>Sesión: 9</b>
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Folios, lápices o pinturas
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Campo de fútbol y aula
<b>Objetivos:</b> Mostrar interés por colaborar con los demás. Saber trabajar en equipo. Respetar a los compañeros y al docente. Construir una buena relación con los demás.	<b>Organización:</b> Individual y grupos de cinco
<p><b>Presentación (5 minutos)</b></p> <p>Puesta en común y repaso breve del concepto que se va a trabajar en esta sesión, la competencia social.</p> <p><b>Parte Principal (30 minutos)</b></p> <p><u>Manos mágicas:</u> Se repartirá un folio a cada niño, donde pondrá su mano y dibujará su contorno en el folio. En cada uno de los dedos de su mano dibujada, tendrá que anotar las respuestas a las siguientes cinco preguntas: ¿Cómo te sientes? ¿Cuál es tu mayor virtud? ¿Tu peor defecto? ¿Cuáles tu animal favorito? ¿Cuál es tu color favorito? Deberán anotar el nombre de la persona que les responde a cada una de las preguntas. Tendrán que preguntar a cinco personas distintas, para favorecer la cohesión de grupo.</p> <p><u>Teatro de emociones:</u> Se harán grupos de cinco personas, y a cada grupo se le repartirá una determinada emoción. A partir de ahí, deberán ponerse de acuerdo para representar una o varias situaciones libremente que crean que se relaciona con esa emoción. Participarán todos los grupos y el resto deberemos intentar adivinar la emoción que están representando.</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (10 minutos)</b></p> <p><u>Pinza emocional:</u> Al subir al aula, deberán colocar la pinza con su nombre en la cartulina emocional que les represente después de hacer las actividades (Anexo 2). Cuando lo hagan, el docente les preguntará porqué la han colocado ahí para reflexionar sobre la sesión de hoy.</p>	

### Anexo 14: Sesión 10

<b>Habilidades de Vida y Bienestar</b>	<b>Sesión: 10</b>
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Pizarra y tizas
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Pabellón y aula
<b>Objetivos:</b> Mostrar responsabilidad en nuestras acciones. Buscar ayuda cuando la necesitemos.	<b>Organización:</b> Individual y grupo partido
<p><b>Presentación (5 minutos)</b></p> <p>Explicación breve del concepto que se va a trabajar en esta sesión, las habilidades de vida y bienestar.</p> <p><b>Parte Principal (30 minutos)</b></p> <p><u>¿El muñeco perfecto?:</u> Dividiremos al alumnado en dos grupos, y la pizarra en dos mitades. Tendrán que salir a la pizarra de uno en uno, y en el muñeco que previamente habrán dibujado en su lado de la pizarra, deberán escribir una característica que ellos creen que es imprescindible tener como persona. Cuando todos hayan escrito una característica distinta a las demás, se debatirá por qué han puesto esas características y si creen que ellos las tienen.</p> <p><u>El muñeco cobra vida:</u> Una vez creados los muñecos, los miembros de cada grupo tendrán que comportarse cómo el muñeco que han creado, es decir, intentar comportarse con las características que le han puesto al muñeco y relacionarse entre todos los compañeros y compañeras.</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (10 minutos)</b></p> <p><u>Pinza emocional:</u> Al subir al aula, deberán colocar la pinza con su nombre en la cartulina emocional que les represente después de hacer las actividades (Anexo 2). Cuando lo hagan, el docente les preguntará porqué la han colocado ahí para reflexionar sobre la sesión de hoy.</p>	

### Anexo 15: Sesión 11

Habilidades de Vida y Bienestar	Sesión: 11
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Folios, lápices y un bote
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Campo de baloncesto y aula
<b>Objetivos:</b> Mostrar responsabilidad en nuestras acciones. Buscar ayuda cuando la necesitemos. Tomar decisiones propias y adecuadas.	<b>Organización:</b> Individual y en grupo
<p><b>Presentación (5 minutos)</b></p> <p>Puesta en común y repaso breve del concepto que se va a trabajar en esta sesión, las habilidades de vida y bienestar.</p> <p><b>Parte Principal (30 minutos)</b></p> <p><u>Mi secreto:</u> Nos sentaremos en círculo, cada uno tendrá un papelito con un lápiz para escribir algo que no contaría a nadie. Después, el docente recogerá los papelitos, los mezclará y los repartirá. A continuación, por orden, se leerá el secreto, sin revelar de quién podría ser y entre todos, buscaremos una solución.</p> <p><u>Debate sobre actualidad:</u> Se propondrán varios temas actuales cercanos a los niños y niñas, y les pediremos que compartan su opinión con el resto. Con esta actividad se trabajan muchos aspectos que serán fundamentales a lo largo de nuestras vidas, como, por ejemplo, el respeto a los demás, el saber escuchar, respetar turnos de palabra, saber comunicar, desarrollar pensamiento crítico, la asertividad, etc.</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (10 minutos)</b></p> <p><u>Pinza emocional:</u> Al subir al aula, deberán colocar la pinza con su nombre en la cartulina emocional que les represente después de hacer las actividades (Anexo 2). Cuando lo hagan, el docente les preguntará porqué la han colocado ahí para reflexionar sobre la sesión de hoy.</p>	

## Anexo 16: Sesión 12

Educación Física y Emocional	Sesión: 12
<b>Alumnos:</b> 25 alumnos	<b>Materiales:</b> Cuestionario, folios, pinturas, altavoz y ordenador
<b>Duración:</b> 45 minutos	<b>Espacio:</b> Aula
<b>Objetivos:</b> Repasar los contenidos trabajados. Ver el grado de efectividad de la propuesta, las opiniones del alumnado, cómo se sienten, qué ha salido mal y qué podemos mejorar.	<b>Organización:</b> Individual
<p><b>Presentación (5 minutos)</b></p> <p>Se hará una puesta en común y un breve repaso de todo lo que hemos trabajado a lo largo de esta unidad.</p> <p><b>Parte Principal (20 minutos)</b></p> <p>Se trabajará en el aula con música relajante. Volveremos a hacer el cuestionario de Educación Emocional que hicimos en la primera sesión., El alumnado irá rellenando el cuestionario y levantarán la mano si hay alguna duda. En el cuestionario los niños y niñas tendrán que poner sí/no/en ocasiones (Anexo 1). Una vez finalizado, lo recogeremos y pasaremos a completar una ficha muy simple que reflejará el grado de satisfacción del alumnado con la propuesta y sus actividades (Anexo 4).</p> <p><b>Vuelta a la calma / Reflexión (20 minutos)</b></p> <p><u>Dibujo mi árbol:</u> Los niños y niñas dibujarán un árbol de forma libre, y en las hojas, ramas, frutos... tendrán que escribir cualidades, cosas positivas que ellos creen que tienen y objetivos o metas que quieren mejorar o conseguir. De esta manera, guardarán un recuerdo bonito sobre esta unidad que han trabajado y tendrán a mano las cosas positivas para recordarlas en los momentos de dificultad o en aquellos en los que se sientan mal.</p>	



### Anexo 17: Temporalización Sesiones 1-6

SESIONES	1	2	3	4	5	6
Duración	45´	45´	45´	45´	45´	45´
Progresión de aprendizaje	Toma de contacto con las emociones y las competencias	Toma de contacto con la conciencia emocional	Continuación del trabajo de la conciencia emocional	Toma de contacto con la regulación emocional	Continuación del trabajo de la regulación emocional	Toma de contacto con la autonomía personal
Contenidos/ Aprendizaje	Reconocer e identificar emociones básicas. Conocimiento de la competencia emocional de nuestros alumnos. Expresar emociones que sienten.	Reconocer e identificar emociones básicas. Saber expresar sus emociones.	Reconocer e identificar emociones básicas. Saber expresar sus emociones. Relacionar emociones con situaciones cotidianas.	Expresar emociones y aprender a controlarlas y utilizarlas de manera adecuada.	Expresar emociones y aprender a controlarlas y utilizarlas de manera adecuada. Saber reconocer emociones de los demás.	Mostrar una imagen adecuada de nosotros mismos. Demostrar actitud positiva en el día a día.
Organización	Individual	Individual	Individual y grupos de cinco	Individual, parejas, tríos y grupos de cuatro	Grupo	Individual
Instrumentos de evaluación	No procede	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación
Material	Cuestionarios, folios, pinturas, altavoz, ordenador y canciones preparadas	Petos, papelitos, bote y pinzas	Papelitos y bote	Pañuelos y colchonetas	Ninguno	Lápices o pinturas y folios

### Anexo 18: Temporalización Sesiones 7-12

SESIONES	7	8	9	10	11	12
Duración	45´	45´	45´	45´	45´	45´
Progresión de aprendizaje	Continuación del trabajo de la autonomía personal	Toma de contacto con la competencia social	Continuación del trabajo de la competencia social	Toma de contacto con las habilidades de vida y bienestar	Continuación del trabajo de las habilidades de vida y bienestar	Repaso de contenidos y valoración de la propuesta
Contenidos/ Aprendizaje	Mostrar una imagen adecuada de nosotros mismos. Demostrar actitud positiva ante situaciones adversas. Aprender a autogestionar las emociones.	Mostrar interés por colaborar con los demás. Saber trabajar en equipo. Respetar a los compañeros y al docente.	Mostrar interés por colaborar con los demás. Saber trabajar en equipo. Respetar a los compañeros y al docente. Construir una buena relación con los demás.	Mostrar responsabilidad en nuestras acciones. Buscar ayuda cuando la necesitamos.	Mostrar responsabilidad en nuestras acciones. Buscar ayuda cuando la necesitamos. Tomar decisiones propias y adecuadas.	Repasar los contenidos trabajados. Ver el grado de efectividad de la propuesta, las opiniones del alumnado, cómo se sienten, qué ha salido mal y qué podemos mejorar.
Organización	Individual y parejas	Individual, parejas y grupo partido	Individual y grupos de cinco	Individual y grupo partido	Individual y en grupo	Individual
Instrumentos de evaluación	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación	Hoja de evaluación	No procede
Material	Ninguno	Pañuelos y balones	Folios, lápices o pinturas	Pizarra y tizas	Folios, lápices y un bote	Cuestionario, folios, pinturas, altavoz y ordenador